

DE
LA SANTÉ
DES
GENS DE LETTRES.

DE LA SANTÉ DES GENS DE LETTRES,

PAR

Mr. TISSOT, D. M.

De la Société Royale de LONDRES, de l'Ac. de BASLE, & des Soc. Écon. de BERNE & de phyſ. expérim. de ROTTERDAM.

QUATRIEME ÉDITION AUGMENTÉE.

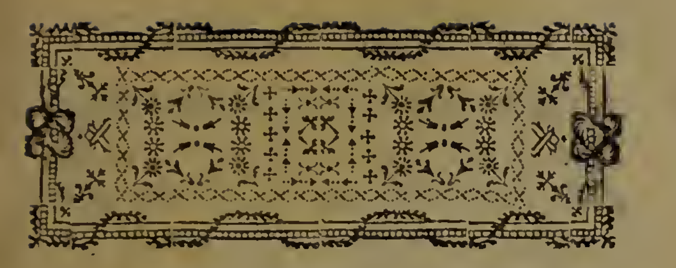
Morbus eſt etiam aliquis per ſapientiam mori. PLINE.



A LAUSANNE,
Chez FRANÇOIS GRASSET & Compagnie.
Et chez les principaux Libraires de l'Europe.

M. DCC. LXXXIV.





PREFACE.

Je n'avois jamais pensé à donner cette dissertation en françois : j'avois même détourné MM. Didot & Grasset *de faire imprimer les traductions qu'on leur en avoit offert ; outre les défauts de l'ouvrage en lui-même, que je me proposois de corriger dans une nouvelle édition latine, sa forme oratoire me paroissoit exiger qu'il restât dans cette langue qui est, ou devroit-être, celle des hommes auxquels il étoit destiné. J'ai été forcé à changer de plan, & une traduction détestable qu'on en fit à Paris* (a) *me*

(a) *Avis aux Gens de Lettres & aux personnes sédentaires sur leur santé*, traduit du

mit dans la néceſſité, en 1768, *de le faire réimprimer ſous mes yeux; pour me ſouſtraire à la honte d'avoir fait un auſſi mauvais livre que celui qu'on publioit ſous mon nom, & qui n'eſt point le mien, quoique le traducteur ait cherché à le perſuader au public.*

Je ne me propoſai d'abord que de la corriger ſur l'original, & d'en faire ſimplement une traduction fidele, mais cela a été impoſſible, & étant obligé de la refondre, je me déterminai à y inſérer toutes les corrections & toutes les additions que j'avois deſtinées à la nouvelle édition latine, & j'en fis un ouvrage preſque neuf (a), *mais qui ſe*

---

latin de Mr. Tiſſot, médecin, à Paris chez J. Th. *Hériſſant*, *fils*. Il eſt inutile de réitérer ici ce que j'ai dit de cette informe production, dans ma premiere édition; j'eſpere qu'elle eſt ignorée aujourd'hui & qu'il n'en exiſte plus que bien peu d'exemplaires.

(*a*) Cette traduction parut au mois d'Avril 1768; la date de la Préface eſt du 8 Avril. L'original latin avoit paru au mois d'Avril 1766,

reſſent malheureuſement beaucoup de la précipitation avec laquelle les circonſtances m'obligerent de le travailler, & qui m'a fourni une nouvelle preuve de la vérité de ce que diſoit le cardinal DU PERRON, *qu'on juge mieux des défauts d'un ouvrage quand il eſt imprimé, que pendant qu'il eſt encore manuſcript, & qu'il ſeroit à ſouhaiter qu'on fît toujours une édition préliminaire pour l'auteur & un petit nombre de ſes amis.*

ſous le titre de *Sermo Academicus de litteratorum valetudine*, 8°.; il eſt réimprimé à *Francfort*, & l'édition françoiſe a été traduite en allemand, en anglois, en italien, en eſpagnol & en polonois; feu Mr. KIRKPATRICK, le même qui a traduit l'Avis au Peuple, a enrichi la traduction angloiſe de pluſieurs remarques utiles dont je profite pour cette édition (1784). Mr. ASTIERI, célebre médecin à Milan, eſt auteur de la traduction italienne qui eſt très-bien faite. La traduction eſpagnole eſt de Mr. CRAW, le même qui a traduit l'Avis au Peuple; & la traduction polonoiſe eſt du pere KARWOWSKI des Ecoles pies. J'ignore qui eſt l'auteur de la traduction allemande.

L'accueil que lui fit le public & le jugement qu'en porterent des journalistes, dont je prise infiniment le suffrage, m'engagerent à revoir la seconde édition 1769 *avec un nouveau soin, & je l'augmentai de quelques observations, dont les unes m'avoient échappé précédemment, les autres étoient nouvelles* (a). *J'ai fait à celle-ci des additions assez considérables.*

(*a*) Ces additions étoient assez considérables pour la rendre fort superieure à la précédente qu'on venoit de réimprimer à Paris, avec la traduction de quelques autres petits ouvrages que j'avois publiés il y avoit plusieurs annees, & qui se réimprimoient dans le même tems ici en latin, avec des augmentations très-considérables. Le titre du recueil de Paris est *Traités sur différens objets de médecine par M. Tissot, ouvrage traduit du latin avec un discours préliminaire sur chaque maladie, par M. B. aggrégé en l'université d'Aix*, 12. 2 vol. 1769. L'infériorité des pieces qu'il renferme à ce qu'elles sont dans les éditions nouvelles publiées ici, est une preuve qu'il seroit fort à souhaiter qu'on voulut bien laisser aux auteurs vivans le soin de leurs ouvrages. Il est bien permis sans doute à toutes les nations de s'ap-

Quoique l'on ait déja un grand nombre d'ouvrages ſur la ſanté des gens de lettres, j'oſe dire que la matiere étoit preſqu'encore neuve, quand je l'ai traitée, & je ſouhaite que les bons juges ne la trouvent

---

proprier les ouvrages qui paroiſſent dans d'autres langues, mais quand un auteur écrit dans une langue vivante, les auteurs de la nation qui la parlent, pourroient s'en fier à lui du ſoin de multiplier, corriger, augmenter ſon ouvrage, & il y a beaucoup de nations où cette maxime eſt ſi bien reçue qu'on ne penſe pas même qu'on put s'en écarter. Si ce même auteur écrit d'autres ouvrages en latin, c'eſt qu'il a cru que ces ouvrages devoient être en latin, & l'on pourroit encore s'en rapporter à lui. Les petits ouvrages qu'on vient de traduire ſont dans ce cas, ils ne peuvent être utiles qu'à des médecins, ils ſont dangereux entre les mains de ceux qui ne le ſont pas; & il ſeroit fâcheux qu'il exiſtât dans quelque pays du monde des médecins qui ne puſſent pas lire un ouvrage de médecine écrit en latin.

Ainſi en remerciant bien ſincérement tous les auteurs françois qui m'ont fait l'honneur de faire réimprimer, d'augmenter, d'enrichir de préfaces & notes, d'éclaircir, de commenter mes ouvrages, & ſur-tout le traducteur & l'éditeur de ce dernier recueil aux éloges &

plus tout-à-fait telle, après avoir lu cette dissertation. Celle de RAMAZZINI *sur le même objet, & surtout quelques articles d'une de feu* Mr. PLATNER (a), *sont presque*

---

aux procédés honnêtes duquel je suis extrêmement sensible, j'ose déclarer que je crois qu'il eût été beaucoup plus avantageux pour le public, que ces messieurs travaillassent par eux-mêmes & publiassent leurs propres ouvrages. Je regrette le tems qu'ils ont employé à s'occuper des miens.

Je vois aussi que Mr. BALDINGER, professeur en Médecine d'abord à Jene, aujourd'hui à Gœttingue, & célebre par ses propres travaux, a fait réimprimer tous mes ouvrages latins, sous le titre *d'Opuscula Medica*, *Leipsick* 1769, dont le premier volume, le seul qui ait paru, renferme le traité *de febribus & de morbis ex masturbatione.* Je suis très-flatté d'avoir un éditeur de ce mérite, & très-glorieux des éloges qu'il veut bien me donner dans l'épître dédicatoire à mon ami Mr. ZIMMERMAN; mais je n'en ai pas moins de regret à voir multiplier ces ouvrages dans leur premier état d'imperfection & fort inférieurs à ce qu'ils seront dans les éditions que je prépare; & en général on doit toujours préférer les éditions publiées par les auteurs eux-mêmes, & imprimées sous leurs yeux.

(*a*) J. Z. PLATNERI *dissertatio de negotiosâ actione propter valetudinem circumci-*

les seules dans lesquelles on trouve la matiere envisagée sous quelques-uns de ses vrais points de vue; mais Mr. RAMAZZINI *n'en avoit point saisi le plus grand nombre, & Mr.* PLATNER *qui auroit sans doute épuisé cette matiere, s'il s'en étoit occupé, ne l'avoit considérée pour ainsi dire qu'en passant; c'est cependant l'auteur qui, jusqu'à présent, l'avoit le mieux vue. Le gros volume que feu* Mr. PUJATI, *célebre professeur à Padoue, dont on a d'ailleurs d'excellens ouvrages, a publié sur cet intéressant sujet, n'est qu'une pure compilation de diététique générale, sans aucune vue sur l'état des gens de Lettres, & sans aucune observation neuve* (a).

J'ai tâché de faire saisir toutes

---

denda. Leipsick 1744; elle se retrouve dans le recueil de ses opuscules. t. 1. p. 292.

(*a*) *Della perservazione della salute de Letterati.* 8°. Venez. 1762.

les circonſtances particulieres, relatives à la ſanté, qui différencient l'état des ſavans de celui des autres ordres de la ſociété, & j'en ai expliqué les effets le plus clairement qu'il m'a été poſſible; j'ai fini par donner les directions qui m'ont paru les plus propres à diminuer les dangers d'un genre de vie qui ne ſera jamais auſſi ſalutaire qu'il ſeroit à ſouhaiter, & je ſerai bien ſatisfait ſi cette reſpectable partie des hommes, qui ſe conſacre à l'inſtruction des autres, trouve ici quelques conſeils dont l'obſervance puiſſe diminuer les maux auxquels leur vocation les expoſe. Ils pourroient eux-mêmes contribuer à perfectionner cet ouvrage, s'ils vouloient bien me communiquer les obſervations importantes qu'ils peuvent avoir faits ſur leur propre état.

L'on ne trouvera rien de nouveau dans la partie diététique; preſque tous les conſeils que j'y donne ſe

trouvent dans tous les auteurs qui ont écrit ſur les moyens de conſerver la ſanté : mais ſi l'on ſe rend illuſtre en publiant des vérités nouvelles, on ſe rend utile en mettant celles qui ſont connues entre les mains des perſonnes auxquelles elles ſont néceſſaires, & l'un vaut bien l'autre.

J'ai conſervé les citations, quoiqu'on les banniſſe tous les jours des ouvrages françois, parce qu'elles me paroiſſent utiles. Les auteurs qui épuiſent leurs ſujets & ne laiſſent plus rien à dire à leurs ſucceſſeurs, peuvent s'en paſſer ; leurs ouvrages ſont des édifices achevés auxquels on ne retouchera jamais ; ce n'eſt malheureuſement point mon cas, & alors il me ſemble qu'on doit citer, pour faciliter à ceux qui reprendront le même travail la découverte des ſources où ils peuvent puiſer. Je ne l'ai pas fait dans les ouvrages

qui ne sont que le résultat de mes propres observations, mais quand on se sert de celles des autres, il n'y a point de mal à leur en faire hommage par quelques lettres placées au bas de chaque page où elles ne font de tort à personne.

A Lausanne le 6 Janvier 1775.



AVIS DES ÉDITEURS.

Nous préſentons au Public la quatrieme édition originale & fort augmentée DES MALADIES DES GENS DE LETTRES, imprimée & corrigée ſous les yeux de l'Auteur; mérite que n'ont aucunes des éditions qu'on a contrefaites dans les pays étrangers, ſans avoir égard au droit de propriété que nous avons inconteſtablement ſur ce livre. Nous l'avons imprimé de format in-12. pour la commodité de ceux qui ont fait l'acquiſition des autres ouvrages de ce célébre Auteur, qui ſont imprimés dans le même format, pour en faire une collection complette.

Nos preſſes rouleront conſtamment ſur des ouvrages de goût; les éditions que nous avons faites de la *Vulgate* en latin, que nous avons eu l'honneur de dédier de vive voix à BENOIT XIV de glorieuſe mémoire, étant à Rome peu de tems avant ſa mort; des ouvrages de Meſſieurs DE HALLER, DE VOLTAIRE & TISSOT, & de nombre d'autres, nous mériteront, ſi nos eſpérances ſont fondées, l'eſtime & la bienveillance des gens de lettres & de toutes les perſonnes honnêtes qui aiment & procurent l'avancement des ſciences & de la littérature. Nous nous attacherons ſur-tout à faire traduire en françois de bons ouvrages imprimés en langue allemande, qui ſont en très-grand nombre; c'eſt

pourquoi nous prions les ſavans de l'Allemagne de nous honorer à cet égard de leurs judicieux conſeils. Notre imprimerie eſt aſſortie de beaux caracteres neufs, & notre librairie eſt aſſez conſidérable; nous en fournirons le catalogue avec les prix aux perſonnes qui le déſireront, s'ils prennent la peine de nous donner leur adreſſe.

Nous ſommes très-à portée de fournir de quoi former des bibliotheques, & de bien aſſortir celles qui le ſont déja; les correſpondances que nous avons établies dans toutes les grandes villes de l'Europe, les connoiſſances que nous avons acquiſes pendant douze années de voyages, nous mettent à même d'exécuter les commiſſions que l'on pourra nous donner. Nous procurerons auſſi les livres qui ne ſeront pas ſur nos catalogues, moyennant que l'on nous en donne les titres bien précis; enfin nous ne négligerons rien de tout ce qui pourra nous mériter la bienveillance du Public que nous ſervirons toujours à des prix très-modérés.

FRANÇOIS GRASSET & COMP.
Libraires & Imprimeurs à LAUSANNE en Suiſſe.

DE LA SANTÉ
DES
GENS DE LETTRES.

§. 1. APpellé, Meſſieurs, à introduire dans cette Académie une ſcience qui juſqu'à préſent n'y avoit point eu de Profeſſeur, je m'étois d'abord propoſé de vous entretenir aujourd'hui des rapports qu'elle a avec celles qu'on y enſeigne depuis pluſieurs ſiecles avec tant d'éclat, & de développer tous les ſecours qu'elle en tire, tous ceux qu'elle leur fournit.

Il m'eût été bien doux de faire connoître combien de choſes importantes elle emprunte de la Religion. J'aurois aimé à confondre l'impoſture qui oſe noircir celle des Médecins; & je me ſerois fait un plaiſir de prouver combien de lumieres porte à ſon tour dans la Religion une ſcience, qui, toute occupée de l'examen de la plus parfaite des créatures, tire du méchaniſme admirable

de l'homme ſain, & de la guériſon, plus admirable peut-être encore, de l'homme malade, des démonſtrations ſans réplique de l'exiſtence & de la ſageſſe infinie du Créateur. Suppoſons, pour un inſtant, les hommes plongés dans l'oubli de la Divinité, les Médecins les rappelleront bientôt aux notions ſublimes que leur ſcience leur donnera de cet Etre immortel, dont perſonne, s'il m'eſt permis de le dire, n'a parlé avec plus de juſteſſe & de grandeur qu'eux.

Quelle foule d'Auteurs j'aurois à citer ici, ſi je voulois les citer tous! Mais pourrois-je omettre Hippocrate, le pere de la vraie Médecine, qui le premier des écrivains a ſoutenu que le hazard eſt un néant, & que tous les événemens qu'on nomme *fortuits* ſont dirigés par la volonté du Très-Haut (*a*).

(*a*) Si la Religion d'Hippocrate a été attaquée ſans aucune raiſon, elle a auſſi été défendue avec beaucoup de force. Jean Stephano, Médecin de Veniſe, publia, en 1638, à Veniſe, un petit ouvrage très-intéreſſant, intitulé Hippocratis Coi *Theologia*, dans lequel il prouve l'accord des dogmes de ce Médecin, & de ceux de Platon, Aristote & Galien avec la religion chrétienne; & M. Dre-

GALIEN, qu'on place à côté d'HIPPOCRATE, & qui a prouvé fort au

---

LINCOURT donna en 1688 une harangue grecque, qu'on a traduite en françois sur le même sujet. Il est vrai que M. GRUNDLING, Professeur à Halle, publia, en allemand, au commencement de ce siecle, sous le titre de *Loisirs*, un Recueil de Dissertations, dont l'une étoit intitulée HIPPOCRATE *Athée*, mais M. GOELIKE dans une harangue, & ensuite dans son histoire de la médecine, M. TRILLER dans une Dissertation latine (HIPPOCRATE *faussement accusé d'athéisme*) qui vient d'être réimprimée avec des augmentations considérables, dans le recueil de ses opuscules; M. J. LE CLERC dans sa bibliothèque ancienne & moderne, tom. 15, pag. 428; M. J. A. SCHMID dans une dissertation imprimée à *Helmstad* (*Théologie d'Hippocrate*), M. FABRI dans quelques remarques du 13me tom. de sa bibliothèque grecque, & sur-tout M. *El. Fred.* HEISTER dans un petit ouvrage sur cette matiere, intitulé *Apologia pro Medicis*, 8°. *Amstelod.* 1736, ont si bien prouvé la futilité des imputations odieuses contre la doctrine d'HIPPOCRATE, qu'il n'est permis à personne d'en révoquer en doute la pureté. Partout où il a occasion de parler de quelque chose qui ait rapport à la Divinité, il en parle en homme qui est rempli du plus profond respect pour elle. Et qui pourroit en être plus convaincu & plus rempli que les Médecins? ils la voient

long, que les ſeules merveilles du pouce de l'homme démontrent qu'il y a un Dieu, & qui appelle ſon livre, *ſur l'uſage des parties du corps humain*, un monument érigé à la gloire de cet Etre (*a*). POLYCHRESTE, à qui ſa grande piété fit donner le ſurnom glorieux de *très-ami de Dieu* (*b*); BOYLE qui a lui-même écrit de ſi belles choſes, & qui par une pieuſe fondation, à laquelle il a laiſſé de grands revenus, a voué, pour tous les ſiecles, les plus habiles gens d'Angleterre, à la défenſe de la religion, tant naturelle que révélée, contre les infideles & les incrédules; SYDENHAM, ſon ami, & l'Hippocrate moderne; l'im-

---

partout, & les merveilles de ſes œuvres tombent à chaque inſtant ſous leurs ſens. On pourroit peut-être dire que les Théologiens en diſſertent, & que les Médecins la contemplent.

(*a*) GALIEN ne témoigne pas moins de religion qu'HIPPOCRATE; & ſi l'on trouve dans un de ſes ouvrages deux paſſages dont l'un accuſe le chriſtianiſme d'être dénué de preuves, & l'autre tourne en ridicule l'attachement des premiers chrétiens à leur doctrine, cela ne prouve point que GALIEN fut un impie, mais ſeulement qu'il n'étoit pas Chrétien.

(*b*) ΘΕΟΦΙΛΕΣΤΑΤΟΣ.

mortel LOCKE; le grand BOERHAAVE; le célebre HOFFMANN, homme véritablement pieux, quoiqu'il ne fut pas absolument exempt de quelques restes de superstition, & pour parler de nos contemporains M. TRALLES, qui a réfuté si victorieusement les sophismes de M. DE LA METTRIE (*a*); & enfin M. DE HALLER, qui, dans un discours où l'on retrouve cette force qui caractérise tous ses ouvrages, a discuté les principes & les suites funestes de l'irréligion, & les a opposés aux vérités fondamentales & aux heureux effets du christianisme (*b*).

Il est vrai que plus les Médecins sont éclairés, plus ils se refusent à la superstition & à toutes ses pratiques, aux extravagantes rêveries du peuple de tous les ordres, aux délires d'une imagination déréglée, que chaque Docteur propose comme la regle du vrai, parce que c'est son opinion; ils rient de ces fantô-

---

(*a*) *Anima humana*, &c.

(*b*) *Discours sur l'irréligion*, à Neufchâtel 1755, & plus récemment dans des Lettres adressées à une de Mesdames ses filles. *Lettres sur les vérités les plus importantes de la révélation*, Yverdon 1771.

mes qu'on veut ſubſtituer à la vérité, ils refuſent d'embraſſer l'ombre au lieu du corps; de-là ces clameurs, ces accuſations, ces invectives, ces calomnies atroces dont on accable toujours ceux qui fourniſſent le moins de priſe à la médiſance.

Je me ſerois occupé agréablement à développer cette union étroite, cette parfaite enchaînure, cette dépendance réciproque qu'il y a entre la ſcience des mœurs & celle de la ſanté, & j'aurois couru cette carriere avec d'autant plus d'aſſurance qu'elle a été frayée par les deux plus grands maîtres HIPPOCRATE & GALIEN. Le premier dans ſon petit traité de la diete ne s'applique preſque qu'à établir l'égalité des ames de tous les hommes, & prétend trouver tous les degrés de leur ſageſſe, ou de leur folie dans ceux de leur tempérance ou de leur intempérance (*a*).

(*a*) Cette égalité des ames eſt une des théories d'HIPPOCRATE, dont il ne ſeroit pas difficile de démontrer la fauſſeté. C'eſt ce ſyſtême que feu M. HELVÉTIUS a adopté, & qui fait la baſe de ſes deux ouvrages; mais en le généraliſant plus qu'HIPPOCRATE n'avoit fait, il l'a rendu encore plus erroné.

Le ſecond a fait voir avec ſuccès l'influence des divers états du corps ſur les facultés de l'ame. Il y a plus de ſeize ſiecles qu'il prioit les *Philoſophes*, qui ſont chargés de l'éducation de la jeuneſſe, de lui remettre ceux qui ſeroient déréglés dans leurs mœurs. „ Que ceux qui „ ont de la peine à croire que la nourri- „ ture puiſſe rendre les uns plus modé- „ rés, les autres plus diſſolus, d'autres „ incontinens, pluſieurs ſobres, entre- „ prenans, timides, doux, modeſtes, „ hargneux, viennent à moi, pour ap- „ prendre ce qu'il leur convient de man- „ ger & de boire; ils ſe ſentiront plus „ propres à la Philoſophie morale, & „ plus capables de perfectionner les fa- „ cultés d'une ame raiſonnable, quand „ j'aurai par ce moyen fortifié leur pé- „ nétration & leur mémoire, que je les „ aurai rendus plus ſtudieux, & plus „ ſages. Car outre ce qui regarde les „ alimens & la boiſſon, je les inſtruirai „ de l'influence des vents, de la tempé- „ rature de l'air qui nous environne, „ des lieux qu'il faut préférer, & de „ ceux qu'on doit éviter (*a*)".

(*a*) Dans l'ouvrage intitulé: *Quod animi mores, corporis temperamenta ſequantur*, tom. 3, Charterius tom. 5, pag. 457.

Avec quelque étendue que j'eusse traité la matiere, je n'aurai point épuisé tout ce que le droit & la médecine ont de commun. Le législateur veut-il donner des loix? Le Juge, assis sur son tribunal, la balance de Thémis à la main, veut-il décider des questions de droit civil, de droit criminel, ou de droit ecclésiastique? Ils rencontrent une infinité de cas où ils ont besoin de nos principes, & de cette branche étendue de la médecine qu'on nomme *Médeçine du Barreau.*

Il faudroit parcourir la plus grande partie de la Physique, si l'on vouloit indiquer toutes les parties qui lui sont communes avec la médecine. Les premiers Sages, qui s'occuperent de la contemplation de la nature, s'occuperent aussi de la guérison des maladies, & PYTHAGORE, EMPEDOCLES, DÉMOCRITE, &c. réunirent les plus belles connoissances de la physique & de la médecine. Ce fut HIPPOCRATE qui sépara le premier ces deux sciences, non pour les désunir à jamais, mais pour réduire en parties un corps immense de doctrine, qu'un seul homme ne pouvoit pas cultiver tout entier, & qui suffisoit pour en occuper plusieurs,

ſans oublier cependant que ce ſont des membres qui appartiennent naturellement au même tout.

La partie de ce tout qui s'occupe du corps, entant que corps, a conſervé le nom de Phyſique, tandis que les autres ont reçu des noms particuliers relatifs aux diverſes eſpeces de corps qu'elles contemplent. Le corps humain eſt l'objet de la Médecine. Et qu'eſt-ce que la Médecine ſans la Phyſique? Quiconque ignore les forces & les propriétés des corps & les loix du mouvement, n'apprendra jamais l'art de guérir; les Profeſſeurs en Médecine ne ſe chargent point de pareils éleves. Mais ſi la Médecine doit beaucoup à la Phyſique, elle lui rend auſſi beaucoup. Et combien ne l'ont pas enrichie les Médecins? COPERNIC, à qui l'Aſtronomie doit tout, étoit Médecin: LILIO, Médecin Romain, fut en 1582 le vrai réformateur du Calendrier, & ce travail exigeoit des connoiſſances communes aujourd'hui, mais très-rares il y a deux cents ans. C'eſt GILBERT, Médecin Anglois, qui a le premier bien expoſé les phénomènes électriques: BOYLE, Dr. d'Oxfort, a rendu plus de ſervices à la Phyſique qu'aucun autre Savant;

BOERHAAVE, par ſes expériences ſur les élémens, lui a fait prendre une face nouvelle : & le célebre M. MUSCHEMBROEK, que tous les Phyſiciens placent unanimément dans les premiers rangs de leur catalogue, étoit Médecin, & avoit commencé ſa réputation par des ouvrages de pratique. L'Allemagne n'a point de Phyſicien ſupérieur à M. J. GESNER, & la France compte parmi ceux qui lui font le plus d'honneur M. LE MONNIER, premier Médecin de Louis XV, & M. LE ROY, Profeſſeur de Médecine à Montpelier, l'un & l'autre Praticiens célebres.

Il y a une liaiſon moins marquée entre l'étude de la Médecine & celle des langues, de l'hiſtoire, de la littérature ; il y en a cependant une réelle. Quel Médecin n'auroit pas honte d'ignorer l'hiſtoire & les belles lettres ? Quel eſt celui qui ne ſe fait pas un plaiſir de lire les peres de la Médecine dans leur langue ? & qui ne regrette pas d'ignorer celle des Docteurs Arabes dont on n'a juſques à préſent que de mauvaiſes traductions ?

La Médecine à ſon tour fournit des ſecours à ces Sciences. L'hiſtoire a des

obſcurités que la Médecine ſeule peut éclairer. CELSE, que liſent jour & nuit ceux qui déſirent de parler un latin élégant & pur, eſt un des Médecins des plus illuſtres de l'antiquité. PLINE n'a pas pratiqué la Médecine, mais il l'a ſue, il n'a preſque travaillé que pour elle, & c'eſt de ſon ouvrage qu'on a dit, à bien juſte titre, qu'on n'y trouvoit pas ſeulement des ſecours pour la latinité, comme dans les autres Auteurs, mais qu'il l'a renfermoit toute entiere. ARETÉE, que nous reſpectons comme un grand maître dans l'art de la ſanté, ne l'eſt-il pas auſſi dans la langue grecque? GALIEN a une éloquence qui lui eſt propre. ALEXANDRE DE TRALLES a la ſienne, & les amateurs de l'Arabe avouent qu'il n'eſt nulle part auſſi pur que dans les écrits des Médecins.

Il paroit donc au premier coup-d'œil, par ce que je viens de dire, qu'une matiere auſſi abondante auroit été facile à traiter; mais un examen plus attentif m'en a fait juger tout autrement, & laiſſant ce beau ſujet à des hommes ſupérieurs, j'en ai cherché un, dans la pratique même de la médecine, qui pût vous plaire par lui-même, & qui ne

demandât qu'à être exposé simplement. Le laboureur parle de ses bœufs (*a*), le matelot des vents ; Médecin appellé à parler devant une Compagnie savante, j'ai cru pouvoir espérer de l'intéresser, en l'entretenant de la santé des Gens de Lettres.

§. 2. Il y a long-tems qu'on a remarqué que l'étude des sciences étoit peu favorable à la santé du corps ; & CELSE, après avoir averti les Gens de Lettres du danger de leur vocation, leur a donné des conseils pour y remédier. PLUTARQUE, cet excellent juge de ce qui mérite le nom de bon & d'honnête, alloit plus loin, & vouloit non-seulement que les Savans fissent usage des préceptes de la médecine, mais même qu'ils l'étudiassent ; il trouvoit déraisonnable qu'ils consacrassent leur vie à des études souvent inutiles, tandis qu'ils négligent l'art de la santé. Sans doute qu'ils ignorent, dit-il, que cet art précieux fut long-tems une partie de la philosophie, & que la médecine est surtout nécessaire à ceux qui épuisent leur

---

(*a*) *De tauris dicit arator, navita de ventis. Quod medicorum est promittunt Medici.*

corps par des méditations forcées, & par les veilles de la nuit.

§. 3. Les maladies des gens de Lettres ont deux ſources principales, les travaux aſſidus de l'eſprit, & le continuel repos du corps. Pour en tracer un tableau exact, il n'y a qu'à détailler les effets funeſtes de ces deux cauſes.

§. 4. La Métaphyſique recherche les cauſes de l'influence de l'eſprit ſur le corps, & du corps ſur l'eſprit : la Médecine s'occupe d'objets moins grands, mais peut-être plus certains, & ſans remonter aux cauſes premieres de cette action réciproque des deux ſubſtances qui compoſent l'homme, elle ſe borne à obſerver attentivement les phénomènes qui en réſultent. L'expérience lui apprend que tel état du corps produit néceſſairement tels mouvemens de l'ame, que tels mouvemens de l'ame produiſent néceſſairement tels mouvemens du corps; que tandis que l'ame eſt occupée à penſer, une partie du cerveau eſt dans un état de tenſion qui le fatigue : elle ne porte pas plus loin ſes recherches, & n'a pas beſoin d'en ſavoir davantage.

L'union de l'eſprit & du corps eſt en effet ſi forte, qu'on a de la peine à con-

cevoir que l'un puiſſe agir ſans que l'autre ſe reſſente plus ou moins de ſon action. Les organes des ſens ébranlés tranſmettent à l'eſprit le ſujet de ſes penſées, en ébranlant les fibres du cerveau; &, tandis que l'ame s'en occupe, les organes du cerveau ſont dans un mouvement plus ou moins fort, dans une tenſion plus ou moins grande; ces mouvemens fatiguent la moëlle nerveuſe: cette ſubſtance ſi tendre ſe trouve après une longue méditation auſſi épuiſée que l'eſt un corps robuſte après un exercice violent. Quiconque a penſé fortement, une fois dans ſa vie, a fait cette expérience ſur ſoi-même; & il n'y a point d'homme de Lettres qui ne ſoit ſorti pluſieurs fois de ſon cabinet avec un violent mal de tête, & beaucoup de chaleur dans cette partie, ce qui dépend de l'état de fatigue & d'échauffement dans lequel la moëlle du cerveau ſe trouve; l'empreinte de cette fatigue ſe fait auſſi appercevoir dans les yeux, & ſi l'on conſidère un homme plongé dans la méditation, on voit que tous les muſcles de ſon viſage ſont tendus, ils paroiſſent même quelquefois en convulſion; & M. KIRKPATRICK cite, dans la belle Préface qu'il a miſe à la

tête de la traduction angloise de cet ouvrage, un fait qui doit trouver place ici. J'ai connu, dit-il, un gentilhomme d'un génie fort actif, qui, quand il pensoit fortement, avoit toutes les fibres de son front, & d'une partie de son visage, aussi visiblement agitées, que les cordes d'un clavecin dont on joue très-vivement (*a*). PLATON avoit déja vu le danger d'une trop grande contension : *Quand l'action de l'ame est trop forte*, dit-il, *elle porte au corps des secousses qui le jettent dans la langueur; si elle fait un effort dans de certaines circonstances, le corps s'en ressent, il est échauffé & affoibli.* RAMAZZINI, célèbre Médecin Italien, a observé les mêmes maux: *L'union de l'ame & du corps est telle qu'ils partagent réciproquement le bien & le mal qui leur arrive; l'esprit est incapable de s'occuper, quand le corps est fatigué par les exercices excessifs; & une application trop soutenue à l'étude détruit le corps, en dissipant les*

(*a*) *An Essay on diseases incident to literary and sedentary persons, &c. With a preface and notes by* J. KIRKPATRICK, 12, London 1769.

esprits animaux qui sont nécessaires à sa réparation (*a*).

Ceux qui, sans être Médecins, étudient l'homme avec attention, ont fait les mêmes observations, & l'on trouve dans un ouvrage Anglois, très-bien fait & très-intéressant, un discours qui mériteroit d'être traduit en entier, mais dont la traduction entiere seroit déplacée ici; je n'en citerai qu'un fragment. *La multitude qui vit du travail de son corps*, dit l'ingénieux Auteur de ce discours, *s'imagine que l'étude ne fatigue point, mais c'est une erreur; penser est un vrai travail qui ne fatigue pas moins que celui du laboureur ou de l'artisan, & qui n'en a pas les avantages; ce dernier donne de la santé, de la force, de la gayeté, un sommeil doux, un bon appétit; au lieu que les effets de la vie studieuse & sédentaire sont des maladies qui empoisonnent & accourcissent la vie, ôtent le sommeil, font perdre l'appétit, & jettent dans une angoisse continuelle* (*b*).

Pour comprendre ces influences du travail de l'esprit sur la santé du corps,

---

(*a*) *Opera omnia*, pag. 648.
(*b*) *Adventurer*, tom. 1, n°. 2.

il suffit de se rappeller 1°. un fait que j'ai déja indiqué, & que le sentiment apprend à toute personne qui pense & qui s'observe penser, c'est que le cerveau est en action pendant que l'on pense. 2°. Que toute partie du corps qui est en action se fatigue, & que, si l'action dure trop longtems, ses fonctions se dérangent, parce que tout organe affoibli ne fonctionne plus réguliérement. 3°. Que tous les nerfs partent du cerveau, & de cette partie précisément du cerveau qui est l'organe de la pensée, & qu'on appelle le *sensorium commune*. 4°. Que les nerfs sont l'une des parties principales de la machine humaine, qu'il n'y a aucune fonction à laquelle ils ne soyent nécessaires, & que dès que leur action est dérangée, toute l'économie animale s'en ressent.

D'après ces principes simples, chacun sentira que quand le cerveau est épuisé par l'action de l'ame, il faut nécessairement que les nerfs souffrent, & que leur dérangement entraîne celui de la santé, & détruise enfin le tempérament, sans qu'aucune autre cause étrangere y ait part. M. BONNET, qui a si bien observé l'homme physique & l'homme moral, a parfaitement connu

cette dépendance dans laquelle les ſens ſont du *ſenſorium commune*, & le *ſenſorium commune* des ſens ; tout ce qu'il a écrit là deſſus doit être lu, relu & médité. Ainſi je n'en rappellerai qu'une ſeule obſervation, mais déciſive : *On peut avoir éprouvé qu'une longue méditation fatigue l'organe de la vue, c'eſt au-moins ce que j'ai éprouvé plus d'une fois, & ſi l'organe de l'ouïe n'éprouve pas la même fatigue, c'eſt ſans doute qu'il eſt moins délicat* (*a*).

§. 5. Les inconvéniens des livres frivoles ſont de faire perdre le tems & de fatiguer la vue ; mais ceux qui, par la force & la liaiſon des idées, élevent l'ame hors d'elle-même, & la forcent à méditer, uſent l'eſprit & épuiſent le corps ; & plus cette action a été vive & ſoutenue, plus les ſuites en ſont funeſtes. *Tout nous fatigue à la longue*, dit M. DE MONTESQUIEU, *& ſurtout les grands plaiſirs. Les fibres qui en ont été les organes ont beſoin de repos ; il faut en employer d'autres, plus propres à nous ſervir & diſtribuer, pour*

(*a*) *Palingénéſie Philoſophique*, tom. 1, pag. 135.

ainſi dire, le travail (*a*). MALLEBRANCHE fut ſaiſi d'une palpitation violente en liſant l'*Homme de* DESCARTES; Madame DACIER récitant à un de ſes amis les adieux d'HECTOR à Andromaque, en fut ſi affectée qu'elle perdit l'uſage de ſes ſens (*b*), & il y a maintenant à Paris un Profeſſeur de rhétorique qui ſe trouve mal à la lecture des beaux endroits d'HOMERE (*c*).

Dans ces cas, la forte tenſion de l'eſprit produit un dérangement marqué & prompt dans le corps; Mr. DE SAUVAGES a vu une fois le contraire, mais cet exemple même prouve également l'influence réciproque des deux ſubſtances, c'eſt celui d'un Noble Génois qui préſentoit ſes accès de convulſion, & pouvoit les prévenir par une forte contention d'eſprit; (*d*) il eſt aiſé de comprendre cet effet qui confirme d'autant mieux mes principes, que cette violence oppoſée à la violence,

---

(*a*) *Petit porte-feuille*, page 113.

(*b*) CARTAUD DE LA VILLATE, *eſſai ſur le goût*, page 95.

(*c*) LORRY, *de melancholia & morbis melanchol.* tom. I.

(*d*) *Noſolog. method.* Claſſ. 4, art. 19, tom. 1, édit. 4, pag. 579.

eut des ſuites funeſtes, puiſque le malade mourut maniaque.

§. 6. Le cerveau qui eſt, ſi l'on veut me permettre cette comparaiſon, le théatre de la guerre, les nerfs qui en tirent leur origine, & l'eſtomac, qui a beaucoup de nerfs très-ſenſibles, ſont les parties qui ſouffrent ordinairement le plutôt & le plus du travail exceſſif de l'eſprit; mais il n'y en a preſque aucune qui ne s'en reſſente, ſi la cauſe continue longtems à agir.

§. 7. Mr. VAN SWIETEN parle d'un homme de mérite dont les veilles littéraires (*a*) avoient détruit la ſanté: il éprouvoit des étourdiſſemens dès qu'il écoutoit avec attention une hiſtoire, un conte frivole; il étoit dans des angoiſſes violentes toutes les fois qu'il s'efforçoit de rappeller dans ſa mémoire quelque choſe qu'il avoit oublié; ſouvent même le cœur lui manquoit par degrés, & il éprouvoit une ſenſation pénible de laſſitude. Ce qu'il y avoit de plus fâcheux, c'eſt qu'il ne pouvoit s'arrêter dans cette recherche involontaire; quelqu'effort qu'il fit pour la ſuſpendre, il falloit mal-

(*a*) C'eſt ce que les anciens appelloient *lucubrationes*.

gré lui qu'il la continuât, jusqu'à ce qu'il se trouvât tout à fait mal (*a*).

PECHLIN parle d'un savant distingué, qui, toutes les fois qu'il avoit travaillé avec beaucoup de tension, sentoit diminuer ses forces & tomboit enfin dans une défaillance qui ne se dissipoit qu'en le mettant au lit (*b*).

M. VIRIDET, mon concitoyen, a connu une femme qui étoit attaquée d'une colique violente toutes les fois qu'elle s'appliquoit à quelque chose (*c*); & un auteur moderne parle d'un homme dont le bras enfloit considérablement dès qu'il pensoit ou qu'il éprouvoit une sensation vive (*d*). J'ai été consulté par un gentilhomme Anglois, qui, étant à Rome, se livra si fort à l'étude des mathématiques, qu'au bout de quelques mois, il ne put se plus servir de ses yeux,

---

(*a*) *Commentar. in Boerhaav. aphor.* t. 3. p. 313.

(*b*) *Observationes.* L. 3. obs. 6.

(*c*) *Traité du bon chile*, *t.* 2. *p.* 647. Cet ouvrage peu connu, quoiqu'il ait déja paru en 1735, peu de tems avant la mort de l'auteur, mériteroit, par le nombre de bonnes observations qu'il contient, de l'être davantage.

(*d*) M. BORDEUX, *prix de l'Acad. Chir.* t. 6. p. 199.

quoiqu'on n'y remarquât aucun vice extérieur. Il ſe fit lire; mais bientôt il ne put plus ſe ſervir de ſon cerveau, ni même ſoutenir quelques minutes la converſation la plus indifférente.

Mon ami, Mr. Zimmermann, rapporte un autre exemple de l'épuiſement littéraire trop intéreſſant pour l'omettre ici: un jeune gentilhomme Suiſſe, dit cet habile médecin, donna tête baiſſée dans l'étude de la métaphyſique; bientôt il ſentit une laſſitude d'eſprit, à laquelle il oppoſa de nouveaux efforts d'application, ils augmenterent la foibleſſe, & il les redoubla. Ce combat dura ſix mois, & le mal augmenta au point que le corps & les ſens s'en reſſentirent. Quelques remedes rétablirent un peu le corps, mais l'eſprit & les ſens tomberent par une gradation inſenſible dans l'état de ſtupeur le plus complet. Sans être aveugle, il paroiſſoit ne pas voir; ſans être ſourd, il paroiſſoit ne pas entendre; ſans être muet, il ne parloit plus. Du reſte il dormoit, buvoit, mangeoit ſans goût & ſans dégoût, ſans demander & ſans refuſer. On le crut incurable, & on ne lui donna plus de remedes; cet état dura un an. Au bout de ce tems, on lut devant lui une lettre à haute voix,

il treſſaille, ſe plaint ſourdement & appuie ſa main ſur l'oreille; on s'en apperçoit & on lit plus haut; alors il crie & donne des ſignes de la douleur la plus aiguë; on réitere l'expérience, & le ſens de l'ouie eſt racheté par la douleur. Tous les autres ſont rachetés ſucceſſivement de la même façon; & au retour de chaque ſens, on remarqua une diminution dans la ſtupidité; mais l'épuiſement & les douleurs le mirent pendant longtems aux portes de la mort; enfin la nature l'emporta preſque ſans aucun ſecours de la médecine; il ſe rétablit entierement, & eſt aujourd'hui un de nos meilleurs philoſophes (*a*). Il eſt impoſſible d'expliquer ces phénomenes autrement que par le vice des nerfs, & par l'influence que l'ame a ſur eux.

(*a*) Cette obſervation eſt tirée d'un chapitre ſur les effets de la contention d'eſprit que M. ZIMMERMANN a mis dans *ſon traité de l'expérience en Médecine*, & qu'il avoit bien voulu traduire en ma faveur après la premiere édition de ce petit ouvrage; ce morceau eſt plein de choſes utiles, dont je ferai encore uſage. Tout cet excellent ouvrage vient d'être publié en françois, & ſera lu avec le plus grand intérêt, non ſeulement par les Médecins, mais par toutes les perſonnes éclairées. in-12. 3 volum. Lyon 1774.

§. 8. Quant à l'action de l'ame ſur l'eſtomac, elle ſe démontre tous les jours par des expériences que chacun peut vérifier ſoi-même. L'homme qui penſe le plus eſt celui qui digere le plus mal, toutes choſes égales d'ailleurs; celui qui penſe le moins eſt celui qui digere le mieux. On voit très-fréquemment des ſots boire & manger beaucoup ſans s'incommoder, quoiqu'ils menent une vie ſédentaire, & qu'ils ne ſoient pas d'une conſtitution plus robuſte que d'autres. Combien y a-t-il au contraire de gens d'eſprit dont les digeſtions ſont pénibles & laborieuſes, quoiqu'ils ſoient d'un bon tempérament, & qu'ils faſſent de l'exercice ?

Cette même loi de l'organiſation du corps humain, qui fait que les vomiſſemens ſont un des premiers ſymptômes de la léſion du cerveau après les coups reçus à la tête, ſe retrouve dans toutes les irritations de cet organe; le degré de l'effet eſt toujours proportionné à celui de la cauſe; & s'il eſt rare que le travail de l'eſprit ſoit porté au point de produire ſur le champ les mêmes effets ſur les nerfs que produiroit un coup violent, cela n'eſt cependant pas ſans exemple; un homme plein de génie, qui s'eſt livré

livré au travail avec une ardeur exceſſive, me diſoit, il n'y a pas longtems, qu'après avoir travaillé avec feu pendant pluſieurs heures, parce qu'il trouvoit les forces de ſon ame exhaltées, il ſentit tout à coup ſa tête s'affoiblir, ſes idées devinrent confuſes, il ne ſaiſiſſoit plus rien, il prit mal au cœur & eut pluſieurs vomiſſemens. Mon illuſtre ami M. POMME parle d'un homme de Lettres qui s'étoit tellement affoibli l'eſtomac par les études, qu'il avoit des vomiſſemens d'abord après le repas (*a*), & j'ai été conſulté par un eccléſiaſtique qui ne fait aucune digeſtion les jours où il étudie beaucoup.

Il eſt très-ordinaire que les perſonnes qui s'occupent longtems avec application perdent tout-à-fait l'appétit, & un gentilhomme Danois, que ſa mauvaiſe ſanté avoit amené ici en 1768, éprouvoit cela d'une façon ſi marquée, que, quand il avoit été forcé de s'occuper plus d'un certain nombre d'heures, ſes gens ne ſervoient point ſon repas; il lui auroit été impoſſible de manger, & il ne pouvoit ſe tirer de l'anéantiſſement dans

(*a*) *Traité des vapeurs hyſtériques*, p. 248.

lequel il ſe trouvoit qu'en prenant un ſort exercice à cheval qui lui redonnoit des forces & de l'appétit.

Cette ſuite fâcheuſe des études forcées eſt une de celles qui a été le plus conſtamment obſervée. Aristote étoit obligé d'avoir toujours ſur l'eſtomac une veſſie pleine d'une huile aromatique, & M. A. Antonin avoit tellement ruiné le ſien, par la tenſion continuelle dans laquelle la régie de l'empire du monde & la culture des lettres tenoient ſon ame, qu'au rapport de Galien, ſon premier Médecin, il étoit expoſé à des crudités, dont il ne pouvoit ſe guérir que par un jeûne de vingt-quatre heures, & un verre de vin chaud dans lequel on faiſoit infuſer quelques grains de poivre. Le même Auteur nous a conſervé l'hiſtoire d'une femme, nommée Arria, qu'il aimoit beaucoup, & qui, en ſe livrant à une étude aſſidue de la Philoſophie de Platon, s'étoit auſſi tellement affoiblie l'eſtomac qu'elle ne pouvoit plus prendre d'alimens, & avoit perdu ſes forces au point qu'elle ne pouvoit plus ſe tenir que couchée ſur le dos (*a*).

(*a*) *De theriaca, ad Piſonem, cap.* 2. *Chart. t.* 13. *p.* 932.

Mr. BOERHAAVE, qui vécut longtems dans une ville où l'on cultive beaucoup les Lettres, dit que l'étude commence par détruire l'estomac, & que si l'on n'y remédie, le mal peut dégénérer en mélancolie. Un mauvais estomac, disoit un célèbre Médecin Portugais, suit les Gens de Lettres comme l'ombre suit le corps (*a*). J'ai vu moi-même des malades qui ont été punis de cette intempérance littéraire, d'abord par la perte de l'appétit, la cessation absolue des digestions, un affoiblissement général, qui en étoit l'effet, l'amaigrissement, l'atrophie, ensuite par des spasmes, des convulsions, & enfin par la privation de tous leurs sens.

§. 9. Bientôt, par un retour inévitable, le mal que l'esprit a fait au corps retombe sur l'esprit même, parce que l'Etre suprême a voulu qu'aussi longtems que ces deux substances courroient la même carriere, les travaux de l'esprit fussent dépendans jusques à un certain point de la santé corporelle; cette vérité a toujours été reconnue.

(*a*) AMATI *Lusitani curat. Medicæ.* p. 153.

PLINE le jeune a dit énergiquement que les *étayes du corps étayoient l'esprit* (*a*), & DEMOCRITE avoit dit longtems avant lui : *La force de l'esprit augmente avec la santé ; lorsque le corps est malade, l'esprit ne peut vaquer à la méditation* (*b*). Il n'est donc pas étonnant qu'il s'affoiblisse, après avoir épuisé le cerveau & affoibli les nerfs. Qu'on ne m'objecte point la conduite de PLATON qui choisit pour son auditoire un séjour mal-sain, dans l'idée que sa santé étant moins robuste, son esprit en seroit plus propre aux méditations. La conduite de PLATON, dans ce cas, étoit opposée à sa doctrine générale, & relative à sa constitution volumineuse & disposée à l'embonpoint ; ce qui lui faisoit souhaiter d'avoir la fièvre pour maigrir. Qu'on ne m'objecte point non plus quelques hommes de Lettres très-valétudinaires & dont la tête se soutient dans la plus grande force ; parce que si l'on fait un examen attentif de leur santé, on verra que les

---

(*a*) *Epist. lib.* 2. *epist.* 9.
(*b*) *Epist. ad* HIPPOCRAT. FOES. *t.* 2. *p.* 1288.

dérangemens qu'elle éprouve n'ont point leur ſiège dans le cerveau ou dans les nerfs, qui, ayant quelquefois une force native, très-grande, ne ſont que peu ou point dérangés par les dérangemens des autres organes, & reſtent en état de ſe prêter aux fonctions de l'ame.

§. 10. Les premiers ſymptômes qui caractériſent l'affoibliſſement du genre nerveux ſont une eſpèce de puſillanimité qu'on ne connoiſſoit point auparavant; la défiance, la crainte, la triſteſſe, l'abbattement, le découragement: l'homme qui avoit été le plus intrépide vient à tout craindre; la plus légère entrepriſe l'effraye; le plus petit événement imprévu le fait trembler; la plus légère indiſpoſition lui paroît une maladie mortelle, & la mort eſt une idée affreuſe qu'il ne ſoutient point. Il y a eu des tyrans qui ont condamné à la mort des Philoſophes qu'ils haïſſoient, mais ils n'ont pu la leur faire craindre; combien auroient-ils été plus cruels, ſi en leur accordant la vie, ils euſſent pu leur inſpirer les craintes qui ſont le tourment des hypocondriaques? On voit tous les jours les Gens de Lettres, chez leſquels cette maladie commence à germer, obligés

d'abandonner leurs livres chéris ; leurs nerfs, en s'affoibliffant, les rendent incapables d'attention ; ils perdent la mémoire ; leurs idées s'obfcurciffent ; des chaleurs de tête, des palpitations, un accablement général, la crainte de mourir fubitement, font tomber la plume de leur main. Le repos, des nourritures fucculentes, l'exercice, leur rendent une partie de leurs forces, ils retournent à leurs livres, & font encore forcés à les quitter. La journée s'écoule dans ces alternatives ; le foir ils font fatigués, abattus, ils fe mettent au lit, paffent une mauvaife nuit ; la mobilité de leurs nerfs les empêche de dormir, & fouvent les met hors d'état de penfer. Je connois un jeune homme qui, s'étant livré opiniâtrement à des études philofophiques, ne peut plus ouvrir fon livre, fans éprouver une convulfion des mufcles de la tête & du vifage, il lui femble alors qu'on lui ferre la tête avec des cordes. Il feroit inutile d'accumuler un plus grand nombre d'exemples qui groffiroient cet ouvrage, fans rien ajouter à la démonftration déja trop complette du danger des études opiniâtres, & de fes funeftes influences fur la force du genre ner-

veux. *Le travail du cabinet*, dit Mr. ROUSSEAU, *rend les hommes délicats, affoiblit leur tempérament; & l'ame garde difficilement sa vigueur, quand le corps a perdu la sienne. L'étude use la machine, épuise les esprits, détruit les forces, énerve le courage, rend pusillanime, incapable de résister également à la peine & aux passions* (*a*).

§. 11. Les travaux de l'esprit ne produisent pas seulement l'affoiblissement & la mobilité excessive du genre nerveux, mais aussi les maladies de nerfs les mieux caractérisées & les plus graves. GALIEN a vu un Grammairien qui tomboit en épilepsie toutes les fois qu'il méditoit profondément, ou qu'il enseignoit avec chaleur (*b*). Et PECHLIN connoissoit une Dame qui avoit aussi une légère attaque d'épilepsie, dès qu'elle lisoit ou qu'elle écrivoit avec attention (*c*). J'ai vu moi-même, & Mr. VAN SWIETEN a fait la même

(*a*) *Préface de Narcisse, œuvr. divers. t.* 1. *p.* 172.

(*b*) *De locis affect. l.* 5. *c.* 6. *Charter. t.* 7. *p.* 492.

(*c*) *Observ. medic. phis.* l. 2. obs. 29. p. 283.

observation, j'ai vu des enfans de la plus grande espérance que des maîtres durs & imprudens forçoient d'étudier sans relâche, devenir épileptiques pour la vie. Mr. Hofmann parle d'un jeune homme qui tomboit en épilepsie pour un moment, toutes les fois qu'il fatiguoit son esprit ou sa mémoire; dès qu'il cessoit d'étudier, les palpitations cessoient, & il recouvroit la santé (*a*). Le célèbre Petrarque paya du même prix son amour pour les Lettres.

§. 12. Outre les maladies de nerfs que cause l'étude, en dérangeant les nerfs, elle produit une infinité d'autres maux. Un célèbre Mathématicien dont la conduite avoit toujours été irréprochable, & qui étoit sujet à une goutte héréditaire, en hâta l'accès en s'appliquant trop à la solution d'un problème difficile (*b*). Et Mr. Leibnitz, l'un des hommes les plus savans qui ayent jamais vécu, fut tourmenté les dernieres années de sa vie par cette maladie, qui étant devenue anomale, se porta sur

(*a*) *Medicin. ration. de epileps.* §. 19.
(*b*) Van Swieten. t. 4. p. 305.

les nerfs, & lui occaſionna des convulſions peu d'heures avant ſa mort (*a*). On ſait l'accident ſingulier arrivé à Mr. le Chevalier d'EPERNAY; après quatre mois de travaux aſſidus, il perdit ſans aucun ſymptome de maladie, la barbe, les cils, les ſourcils, enfin les cheveux & tous les poils du corps (*b*). Ce phénomène s'explique aiſément par le manque de nourriture dans les petits bulbes qui ſervent de racine aux poils; manque de nourriture qui pouvoit avoir trois cauſes: 1°. le dérangement des fonctions de l'eſtomac, premier organe de la digeſtion & de la nutrition; 2°. la diminution de l'action des nerfs qui ont tant de part à la nutrition, & qui, étant occupés par la tenſion de l'eſprit, devoient mal fonctionner pour le corps; 3°. cette petite fièvre, à laquelle quelques Gens de Lettres ſont ſujets, & qui, détruiſant la lymphe nourriciere, les rend pâles, maigres, & les jette enfin dans le dépériſſement & la conſomption; fièvre qui dépend elle-même

(*a*) BRUCKERI *vita* LEIBNITZII §. 24. *opera omn. t.* 1. *p.* 98.

(*b*) *Gazette de France*, 23 *Février* 1763.

de ce que quelquefois une forte contenſion d'eſprit anime l'action du cœur & en rend les battemens plus fréquens; plus ordinairement de ce que la digeſtion ſe faiſant mal, & le chile étant mal élaboré, il irrite les organes de la circulation, ce qui produit la fièvre, &, ſi ceux de la reſpiration ſont foibles & ſenſibles, une toux qui jointe à la fièvre peut dégénérer en fièvre lente & en étiſie, mais qui ne veut point être traitée par les remèdes rafraichiſſans, ni par ceux qu'on appelle ordinairement béchiques, & qui augmenteroient la cauſe du mal. J'en ai guéri par le ſeul uſage de la rhubarbe, & c'eſt ſans doute dans cette eſpèce d'étiſie, ſi on lui donne ce nom, dans laquelle les eaux chaudes de *Cauterets*, les eaux appellées *chaudes*, & les *bonnes* ſont ſi vantées, & dans laquelle toutes les eaux analogues opèrent tout auſſi favorablement, quand elles ſont bien dirigées.

Sans vice même dans la poitrine, ſans fièvre marquée, le manque de nutrition peut être tel que maigriſſant & perdant leurs forces journellement, ils s'éteignent, ſans maladie décidée, à la force de l'âge; quelquefois le méſentère s'engorge, & alors les progrès du mal ſont

plus rapides. Ce dépériſſement ſucceſſif, ſans aucune ſuppuration & ſans fièvre, eſt un des cas dans leſquels les baumes thérébentinés réuſſiſſent le mieux, & j'en ai vu quelquefois des effets bien marqués: mais dès qu'il y a de la chaleur, de la fièvre & de la toux, ils ceſſent d'être utiles. Trop ſouvent le mal parvient rapidement, ſans qu'on s'en doute, à un point de dépériſſement, tel que tous les ſecours ſont abſolument inutiles. J'ai vu, il y a trois ans, l'ami le plus cher à mon cœur, périr à l'âge de 54 ans, avec tous les caractères de la caducité de corps la plus complette, & telle que je l'ai vue rarement, même chez des nonagénaires, mais avec toute la force de ſa tête & toute la fineſſe de ſes ſens. Si le génie le plus vaſte, l'ame la plus élevée & la plus honnête, le cœur le plus bienfaiſant, l'ardeur la plus vive pour le bien public, l'imagination la plus brillante & la plus gaye, l'eſprit le plus juſte & le plus aimable, les connoiſſances les plus étendues, ſi tous ces dons, dis-je, étoient des titres pour une longue vie, Mr. DE BRENLES auroit été, juſqu'à l'âge le plus avancé, l'honneur de ſa patrie, le conſeil le

plus éclairé & le plus intègre de ſes concitoyens, l'ennemi le plus redoutable de la chicane, un flambeau dans l'Académie, le guide & le modele des jeunes gens, le meilleur des amis, les délices de la ſociété: mais avec autant d'habileté, de réputation & de déſir d'être utile, il ne put ni éviter d'être employé dans une multitude d'affaires, ni ſe ſouſtraire au travail qu'elles exigeoient, lors même qu'il ſentoit que ce travail excédoit ſes forces, & qu'il en étoit la victime.

Conſulté ſur tous les cas de juriſprudence un peu importans, de tout le pays & même des pays voiſins, s'en occupant avec le plus grand intérêt, parce que ſon premier but, dans toutes les difficultés, fut toujours de les terminer ſans procès, & il eut ſouvent cette ſatisfaction; chargé fréquemment des affaires du public, parmi leſquelles il y en a ſouvent de très-épineuſes, telles que le ſont celles dans leſquelles il s'agit de la diſcuſſion des droits du Prince & des droits des villes, ou des droits des villes & des prétentions des particuliers; occupé pendant un tems aſſez long, & occupé avec ce zèle qu'exigeoit la confiance flatteuſe qu'on lui

avoit témoignée, à arranger les difficultés longues, compliquées, peut-être mal connues & mal préſentées, ſurvenues entre un grand Roi & des ſujets ſouverains ; obligé de chercher péniblement la lumière derrière tous les obſtacles interpoſés qui l'empêchoient d'arriver juſqu'à lui (*a*); chargé par le Monarque, après la pacification, de former un code de Loix pour un pays qui n'en a point encore (*b*); attaché depuis longtems à une charge de judicature; promu depuis peu à la chaire de Droit de cette Académie, & rempli du déſir d'inſpirer aux jeunes gens, qui y font leurs études, une émulation, des principes, des goûts, des connoiſſances qui puſſent les rendre vé-

---

(*a*) L'hiſtoire de cet arrangement mériteroit peut-être autant d'être publique que celui de negociations bien plus conſidérables par leurs objets, mais qui ne ſervent pas autant à faire connoître les mobiles & les reſſources des hommes.

(*b*) Tous ceux qui ont connu M. DE BRENLES ſeront perſuadés comme moi, que c'eſt un vrai malheur pour la juriſprudence qu'il ſoit mort avant la confection de ce code.

ritablement utiles; ne négligeant point l'étude du droit & la culture des lettres; donnant tous les jours des ſoins à l'éducation de ſa famille, parce qu'il étoit perſuadé que les devoirs de pere ſont les plus ſacrés, ſa ſanté dut néceſſairement ſouffrir de tant de travaux, dans leſquels il portoit toujours ce feu qui lui étoit naturel; il y a longtems qu'elle avoit commencé à s'altérer: une maladie violente qu'il eut à Berne, il y a pluſieurs années, après un travail pénible dans un voyage entrepris pour les intérêts du public, lui portèrent une atteinte dont elle ne s'étoit jamais entiérement remiſe.

Senſible, comme il l'étoit, aux charmes de l'honnêteté & de la vertu, il a peut-être été ſouvent trop affecté de tout ce que bien des gens, vus de près dans les matières d'intérêt, offrent de révoltant à l'homme vrai & droit, dont la vue de la méchanceté déchire le cœur, comme la cauſe phyſique de la douleur déchire les nerfs; j'ai vu ſouvent le ſien ſerré par l'indignation, & courroucé de la néceſſité d'être armé & en garde contre les ſurpriſes de la fauſſeté maſquée ſous l'apparence de la bonhommie; & ce genre de peine, plus particuliérement atta-

ché à ſa vocation, n'a pas peu contribué ſans doute à uſer des reſſorts que la ſeule contention d'eſprit n'auroit peut-être pas encore détruit. L'application tue d'autant plus promtement qu'on a déja perdu plus de force ; il y a une époque où les progrès du dépériſſement ſont rapides, Mr. de B. en retardoit un peu la marche par les plus grands ménagemens de régime, mais enfin ils devinrent inutiles. Des accès de fièvre irrégulière, qui n'étoient que les vains efforts d'une nature luttante contre les déſordres que cauſe, dans toute la machine, un affoibliſſement auſſi total, l'attaquèrent en Valais ; il revint chez lui, & chaque accès enlevant une partie de ſes forces, il réſiſta peu, & finit tranquillement, ſans aucune agonie, en ſe félicitant d'entrer dans une ſueur qu'il crut ſalutaire, & qui fut le dernier effort de cette nature épuiſée par les ſeuls travaux de la tête (*a*).

(*a*) Cinq ou ſix heures avant ſa mort, nous avions cauſé lui, Madame ſon épouſe & moi, pendant une heure, & il avoit autant de force & de netteté dans les idées que quinze ans auparavant, ſon imagination étoit la même ; il fit en ma préſence tous les efforts poſſibles

Cette crise fera grand plaisir à mon ami, furent ses derniers mots; il expira en finissant de les prononcer.

Qu'on pardonne à ma juste douleur ce portrait foible, & déplacé peut-être, d'un ami bien digne d'être peint mieux & plus en détail; voilà les hommes qu'il faudroit faire connoître aux autres hommes; voilà le véritable savant, celui qui n'a acquis les connoissances les plus étendues que pour les faire servir au bien général; voilà par là même celui que les lettres doivent célébrer. On imprime tous les jours les éloges des hommes les plus médiocres, de gens qui n'ont souvent d'autre mérite que celui d'avoir prononcé quelques foibles discours académiques, d'avoir compilé vingt brochures pour en faire une, d'avoir donné un nouveau titre à quelque livre oublié & fait pour l'être, & l'on ne loueroit pas l'homme rare

---

pour signer un mémoire important, auquel il avoit encore travaillé la veille, mais le tremblement étoit devenu si considérable qu'il n'étoit plus maître d'aucun de ses mouvemens, cette simple signature fut un travail long & pénible; il en sentoit l'importance, il la fit avec gayeté.

qui faiſoit honneur à l'humanité, parce qu'il n'a point fait gémir les preſſes; le mérite d'être auteur ſeroit-il donc le ſeul qui dût être conſacré par un éloge littéraire (*a*)? Quelle erreur & quel préjugé funeſtes? Préſenter, comme modèles, les morts dignes d'en ſervir, leur rendre un juſte tribut d'admiration, de reconnoiſſance & de regrets; exciter, par cet hommage, chez ceux qui leur ſurvivent, l'émulation

---

(*a*) Mr. DE BRENLES n'avoit fait imprimer qu'une diſſertation très-intéreſſante ſur une queſtion relative aux droits des ambaſſadeurs, *Num legati exempti ſint à juriſdictione criminali ejus ad quem miſſi ſunt*; quelques mémoires deſtinés principalement à l'information des juges & l'éloge de feu Mr. DE BOCHAT; ce n'eſt pas dans ces petits ouvrages qu'on peut trouver tout le développement de ſon génie & de ſes connoiſſances, auſſi je ne l'ai point enviſagé comme auteur, mais on y voit ce qu'auroient été des ouvrages qu'il auroit deſtinés à l'inſtruction du public. Il avoit fait traduire de l'allemand & imprimer, peu de tems avant ſa mort, les Principes du droit naturel de Mr. CLAPROTH, profeſſeur à Gœttingen, dont il faiſoit grand cas, & qu'il regardoit comme un des meilleurs ouvrages en ce genre.

de la gloire & de la vertu; émulation qui ſeule mène à tout, & qui devroit être la baſe de tout ſyſtème d'éducation (*a*); voilà ſans doute quel eſt ou quel doit être le but de tous les éloges funèbres; & qui y auroit plus de droit que l'illuſtre ami dont la perte me ſera

---

(*a*) On me ſaura gré de placer ici, & on ne le trouvera ſans doute pas trop étranger à la matière, un fragment précieux de lettre d'une des femmes de l'Europe qui a le plus d'eſprit & de force dans l'eſprit, qui connoît le mieux les hommes & qui a le plus penſé.... " Tous les ouvrages compoſés ſur l'éducation „ n'ont parlé que des acceſſoires, & n'ont „ pas dit un mot du principe; je crois qu'il „ n'y a qu'une manière d'élever qui remplit „ toutes les vues qu'on peut avoir, inſpirer un „ amour paſſionné de la vertu & de la gloire, „ & laiſſer le penchant décider de la vocation; „ avec cet amour dont je parle, quelque pro- „ feſſion qu'on embraſſe, on veut s'y diſtin- „ guer & acquérir les connoiſſances qui peu- „ vent conduire à ce but; ſi l'on trouve un „ naturel capable de s'enflammer de cette „ paſſion qui remplit l'ame plus que toutes „ les autres, l'on n'a plus à s'embarraſſer de „ rien, & ſi celui qu'on elève n'en eſt pas „ ſuſceptible, tous les ſoins qu'on pourroit „ lui donner, n'en feront jamais qu'un homme „ vulgaire qui ne vaut pas la peine de s'en „ tourmenter tant, &c.

toujours récente, & dont il m'a été doux de m'occuper un moment avec des lecteurs que j'aime à ſuppoſer capables de ſentir cette perte.

§. 13. Pour ſe faire une idée des effets d'une méditation trop forte, on peut la regarder comme une ligature qu'on a appliquée à tous les nerfs, & qui, en ſuſpendant leur action, produit le même effet dans toute la machine qu'une ligature, plus ou moins ſerrée, appliquée à un rameau de nerfs, produiroit ſur les parties à laquelle ce rameau ſe diſtribue. La méditation affoiblit auſſi comme feroient des évacuations exceſſives, qui appauvriſſent le corps, le jettent dans l'épuiſement, atténuent trop les humeurs, & produiſent une trop grande mobilité de nerfs. Les ſaignées, les lavemens, les ſalivations trop copieuſes, les urines abondantes, en un mot, toute évacuation exceſſive, en affoibliſſant l'action des vaiſſeaux & en diminuant trop la quantité des humeurs, empêchent le fluide nerveux ou les eſprits animaux, dont dépend toute l'action des nerfs, d'être préparé dans le cerveau. La méditation, en tenant les nerfs dans un état d'action trop ſoutenue, diſſipe trop de

ces eſprits & empèche auſſi le cerveau de les préparer: ainſi dans l'un ou l'autre cas, ce fluide précieux, qui eſt la ſubſtance la plus pure, la plus travaillée de toute la machine humaine, la plus néceſſaire à nos fonctions, manque & eſt altérée, ce qui produit une multitude de déſordres. Mais il y a cette différence bien eſſentielle entre l'affoibliſſement des nerfs cauſé par des évacuations trop abondantes, ou des travaux forcés du corps qui épuiſent auſſi en diſſipant trop d'eſprits animaux, & celui qui vient de la tenſion d'eſprit; c'eſt que la premiere de ces cauſes empêche en effet, pour un tems, la ſéparation ſuffiſante de cette liqueur précieuſe, mais n'en dérange point les organes; au lieu que la ſeconde, les travaux de l'eſprit, attaquent l'organe même, comme je le développerai mieux plus bas. La premiere ſouſtrait à la fabrique la matiere à ouvrer, la ſeconde dérange les métiers même, & ce ſont ces dérangemens du cerveau, fruits de l'étude exceſſive que je dois examiner. Ils dépendent de trois loix de l'économie animale qui formeront autant d'articles.

§. 12. La premiere, c'eſt que *quand*

l'ame longtems occupée a imprimé une trop forte action au cerveau, elle n'est plus maîtresse de la réprimer; cet ébranlement se continue maigré elle, & réagissant sur elle lui fait éprouver des idées qui sont un vrai délire, parce qu'elles ne répondent plus aux impressions extérieures des objets, mais à la disposition intérieure du cerveau, dont quelque partie devient incapable de recevoir les nouveaux mouvemens que les sens lui transmettent. Le TASSE eut de fréquens accès de folie; mais je crois devoir remarquer que chez lui le dérangement étoit peut-être plutôt la suite du chagrin dans lequel différens événemens l'avoient jetté que des travaux littéraires, & il est aisé de voir que les plus beaux morceaux de ses ouvrages couloient de source & lui coutoient peu; malheureusement l'imagination la plus brillante n'exclud pas cette foiblesse d'ame qui se laisse troubler par les événemens, & peu d'hommes apprennent à être-forts; son mal commença par une mélancolie, qui devint enfin véritable démence, mais toujours coupée par des intervalles lucides; il crut qu'il étoit ensorcelé, & qu'il y avoit un esprit follet qui le suivoit continuellement.

J'ai été consulté par un poëte Anglois, dont l'application avoit presqu'entiérement bouleversé les facultés; il passoit alternativement de la plus grande exhaltation au plus grand abattement, accompagné de la mélancolie la plus noire: pendant le tems de l'exhaltation, il composoit avec enthousiasme, & étoit enchanté de ses compositions; cet état finissoit, celui de foiblesse, de tristesse, de mécontentement arrivoit, & tous ces vers, admirés deux jours auparavant, étoient trouvés détestables, & impitoyablement condamnés au feu. Le sujet du poëme dont il étoit occupé étoit (si je m'en rappelle bien) Pierre le Grand; il avoit déja tiré pour plusieurs mille livres de souscription, & dans ses momens calmes, qui étoient rares, cela ajoutoit au déseſpoir qu'il avoit de se voir condamné à ne composer que pour détruire; après plusieurs années de travail, il n'existoit encore rien.

Spinello, fameux peintre Toscan, ayant peint la chûte des anges rebelles, donna des traits si terribles à Lucifer qu'il en fut lui-même saisi d'horreur, & tout le reste de sa vie, il crut voir continuellement ce démon

lui reprocher de l'avoir repréſenté ſous une figure ſi hideuſe. Mr. PASCAL, l'une des ames les plus fortes, après des travaux forcés & de profondes méditations, eut tellement le cerveau bleſſé qu'il croyoit voir toujours à ſon côté un gouffre de feu; l'agitation perpétuelle de quelques-unes de ſes fibres lui tranſmettoit ſans ceſſe cette ſenſation, & ſa raiſon, vaincue par ſes nerfs, ne put jamais triompher de cette idée. Combien d'autres encore que leur eſprit trop exhalté a entraîné pour jamais au-delà des limites du vrai? L'on trouve ſouvent dans la vie des plus grands hommes des traits qui paroiſſent tenir de la folie. L'on admire le génie d'ARISTOTE, & l'on ne comprend pas ſa conduite avec PYTHIAS; il eſt bien permis ſans doute d'adorer ſa femme ſans être fou, mais lui offrir des ſacrifices eſt un acte de vrai délire. Gaſpard BARLOEUS, Orateur, Poëte & Médecin, n'ignoroit pas tous ces dangers, il en avertiſſoit ſouvent ſon ami Conſtant HUGHENS (a); mais il s'aveugloit ſur lui-même,

(a) *Nec litteras*, lui écrivoit-il, *nec verſus reſcribe, ne in novum diſcrimen valetu-*

& ſes études exceſſives lui affoiblirent tellement le cerveau, qu'il croyoit que ſon corps étoit de beurre : il fuyoit le feu avec ſoin ; à la fin, ennuyé de ſes terreurs continuelles, il ſe précipita dans un puits. Je regretterai toujours un ami, également diſtingué par ſon génie & par ſon caractere, homme né pour les grandes choſes, partagé entre l'étude des Lettres & de la Médecine, dont il auroit certainement avancé les progrès ; les lectures, les expériences, les méditations l'occupoient jour & nuit ; il perdit d'abord le ſommeil, il eut enſuite des accès paſſagers de ſolie, enfin il devint tout-à-fait fou, & on eut bien de la peine à lui ſauver la vie. J'en ai vu d'autres que les lettres avoient d'abord rendus frénétiques & maniaques, & qui ont fini par devenir tout-à-fait imbécilles ; & je connois un homme plus grand encore par ſes vertus que par ſa haute naiſſance, qui s'étant livré pendant douze heures continues à la compoſition d'un mémoire de

---

dinem dubium adducas. Facile enim ex attentione incaleſcent ſpiritus, hinc ſanguis, hinc habitus corporis. BARLOEI epiſt. lib. I. ep. 4.

de la plus grande importance, tomba, après l'avoir fini, dans un délire total, qui dura jufqu'à ce que le fommeil eût calmé fes fens.

Les obfervateurs rapportent une infinité de traits femblables, & j'ai entendu dire à un témoin digne de foi que *Pierre* JURIEU, fi fameux par fes difputes théologiques, fes écrits polémiques, & fon commentaire fur l'apocalypfe, avoit tellement affoibli fon cerveau, que quoiqu'il confervât le bon fens à plufieurs égards, il attribuoit les fréquentes coliques, dont il étoit attaqué, aux combats que fe livroient fans ceffe fept cavaliers renfermés dans fes entrailles. On en a vu d'autres qui fe croyoient une lanterne; quelques-uns qui pleuroient la perte de leurs cuiffes.

Les perfonnes qui font le plutôt dérangées par les efforts de l'ame font celles qui s'occupent fans ceffe d'un même objet; il n'y a alors qu'une partie du *fenforium* qui foit tendue, & elle l'eft toujours. L'action des autres ne la foulage point; cette partie fe fatigue & fe détruit plus tôt. Lorfqu'il n'y a dans le corps qu'un feul mufcle ou qu'un petit nombre de mufcles qui tra-

vaillent continuellement, le corps souffre beaucoup plus que si la même quantité d'action étoit repartie sur tous les muscles successivement ; il en est de même du cerveau ; lorsque ses différentes parties agissent l'une après l'autre, il se fatigue beaucoup moins ; la partie qui se repose reprend ses forces, tandis que les autres s'exercent : ce passage du travail au repos est le plus sûr moyen de conservation.

J'ai vu une femme qui avoit paru très-sensée jusques à l'âge de vingt-cinq ans, qui s'étant par malheur attachée à la secte des *Herneutes* ou *Moraves*, s'enflamma, se pénétra tellement de l'amour de JÉSUS-CHRIST, qu'elle appelloit son agneau, qu'elle ne put plus s'occuper que de cette seule idée, & sans autre cause, devint imbécille dans l'espace de quelques mois ; elle ne conserva d'autre souvenir que celui de son ami. Je la vis presque tous les jours pendant six mois, & dans toutes les visites que je lui fis, je n'obtins pour réponse à mes questions que ces seules paroles, *mon doux agneau*, qu'elle répétoit de demi-heure en demi-heure, les yeux baissés. Elle vécut ainsi pendant six mois, & mourut ensuite de

dépériſſement (*a*). Mais ſans aller chercher des exemples plus loin, nous avons vu étudier dans cette Académie, il n'y a pas longtems, un jeune homme de mérite qui, s'étant mis dans la tête de découvrir la quadrature du cercle, eſt mort fou dans un hôpital étranger.

§. 15. La ſeconde loi à laquelle le corps humain eſt ſujet, & de laquelle dépendent une partie des maladies de cerveau que l'étude occaſionne, *c'eſt que les humeurs ſe portent à la partie qui eſt en action.* Mr. MORGAGNI a connu à Bologne un ſavant à qui il prenoit un ſaignement de nez, lorſqu'il lui arrivoit le matin de méditer avant d'être levé (*b*). Quand le cerveau agit, il reçoit une nouvelle quantité de ſang

(*a*) M. KIRKPATRICK nous apprend dans une note de la traduction angloiſe, que le fanatiſme des ſectes eſt, en Angleterre, une cauſe fréquente de ſuicides; & il demande en méme-tems, ſi cet horrible effet de cet eſprit de ſectes, ne prouve pas évidemment combien il eſt oppoſé à celui de la véritable religion. *pag.* 35.

(*b*) *De ſedibus & cauſis morborum*, *cap.* 3. §. 13.

qui, donnant trop de ton & de mouvement aux vaiſſeaux, produit ce ſentiment de douleur & de chaleur dont j'ai parlé, & d'autres maux plus funeſtes, ſuivant les différentes diſpoſitions du cerveau, du ſang & le concours des circonſtances étrangeres. Telles ſont les tumeurs, les anevriſmes, les inflammations, les ſuppurations, les ſquirres, les ulcères, l'hydrocephale, les maux de tête, les délires, les aſſoupiſſemens, les convulſions, la léthargie, l'apoplexie, les inſomnies qui tourmentent les Gens de Lettres, & qui, ſi elles durent, ouvrent la porte à une infinité de maladies de l'eſprit & du corps.

Fernel parle d'un ſavant, ſujet à un mal de tête intolérable au ſommet de la tête, qu'on auroit couvert du doigt, & dans le crâne duquel on trouva la dure-mere épaiſſie & enflammée dans l'endroit où la douleur s'étoit fait ſentir. Mr. Lieutaud qui a éclairé toutes les parties de la Médecine, qui l'a enrichie de pluſieurs excellens ouvrages, & qui, depuis la publication de la premiere édition de cette diſſertation, s'eſt acquis des droits éternels à la reconnoiſſance de tous les Méde-

cins éclairés, par la publication de ſon anatomie pratique, que ſes ſeules obſervations rendroient un ouvrage bien précieux; Mr. LIEUTAUD, dis-je, me fournit un cas très-propre à mettre ſous les yeux la vérité de ce triſte tableau. Un jeune homme de vingt-cinq ans, extrêmement attaché aux études, fut ſaiſi, après un travail opiniâtre, d'une fievre aiguë accompagnée du mal de tète le plus cruel; le cinquieme jour il tomba dans un délire que rien ne put calmer, & il mourut le ſeptieme. L'on trouva dans le cadavre les vaiſſeaux du plexus choroïde extrêmement engorgés de ſang; & les ventricules remplis de ſéroſité, auſſi bien que les autres parties du cerveau (*a*). Mr. ZIMMERMAN éprouva un accident qui démontre auſſi très-bien combien la grande tenſion d'eſprit détermine le ſang au cerveau, je le communiquerai tel qu'il me l'écrivit, il y a plus d'un an. " Chargé avant-hier de compoſer

(*a*) *Hiſtoria anatomico medica*, *l.* 3. obſ. 164. *t.* 2. *p.* 184. Cet excellent ouvrage devroit être continuellement entre les mains des Médecins. *Nocturna verſate manu*, *verſate diurna.*

„ un mémoire très-intéreſſant pour no-
„ tre public & qui preſſoit, je réſolus
„ de l'expédier ſur le champ ; je m'y
„ livrai avec une ardeur étonnante. Je
„ fis toutes les recherches néceſſaires,
„ & je compoſai le mémoire dans l'eſ-
„ pace de quatre heures. Je me cou-
„ chai bien portant, mais avec l'eſprit
„ plus animé que je ne l'ai eu depuis
„ très-longtems. Je dormis, mais hier
„ en me levant, *j'eus un mal de tête,*
„ *comme je ne croyois pas qu'il y en eut*
„ *dans la nature.* J'étois preſque hors
„ de mes ſens, & il ne me reſtoit de
„ jugement que pour me dire, voilà
„ l'effet d'une trop forte contention d'eſ-
„ prit. Le mal alla en augmentant juſ-
„ ques à midi. La crême de tartre, les
„ bains de jambe très-chauds, les laits
„ d'amande, & de petites priſes de ki-
„ na m'ont guéri ".

Après de longues méditations, Mr. Boerhaave eut une inſomnie qui dura ſix ſemaines ; il étoit en même tems ſi indifférent ſur tout, que rien ne pouvoit l'intéreſſer (*a*). Qui ne connoît pas ce ſommeil inquiet qui ſuccede au travail

(*a*) *Prælection. ad inſtitut. t.* 7. *p.* 145.

& qui eſt accompagné d'un ſentiment incommode de tenſion & de peſanteur dans la tête?

Une légere irritation du cerveau ſuffit pour produire l'inſomnie; une irritation plus forte produit des convulſions, les maladies ſoporeuſes; portée au plus haut degré, elle produit l'apoplexie, mort trop ordinaire aux Gens de Lettres. Ils ſont punis par la partie qui a péché; l'étude en produiſant le double mauvais effet d'affoiblir le cerveau, & d'y déterminer une plus grande quantité d'humeurs, en amène à la fin les maux les plus fâcheux, qui ſe déclarent ſouvent, quand d'autres circonſtances concourent pour porter beaucoup de ſang à la tête.

On a vu plus d'une fois de grands prédicateurs & des profeſſeurs illuſtres mourir dans leur chaire même, comme cela arriva à Leipſic au célebre CURTIUS. TITE-LIVE nous a conſervé l'hiſtoire du Roi ATTALE, qui, exhortant les Béotiens de faire alliance avec les Romains, mourut au milieu de ſon diſcours; & à Bâle, dans une cérémonie académique, un des candidats qui s'étoit déja fatigué par de longues études préliminaires, fit encore de ſi grands efforts pendant la cérémonie pour réciter ſon

discours, qu'il tomba en apoplexie & mourut sur le champ (*a*).

J'ai vu moi-même un Pasteur respectable, qui, ayant prêché un jour de Pentecôte longtems & avec force, commença à trembler, en distribuant la sainte Cène, bégaya, tomba dans le délire & ensuite en apoplexie, & delà en enfance, dans laquelle il resta jusqu'à sa mort, qui n'arriva que six mois après. M. MORGAGNI parle aussi d'un Moine prédicateur qui mourut d'apoplexie au milieu de son sermon. Des exemples semblables sont fréquens, mais il n'y a pas besoin du secours de la déclamation pour produire des apoplexies chez les Gens de Lettres; elles ont lieu, sans être déterminées par d'autre causes, que la disposition occasionnée par leur genre de vie. M. ZIMMERMAN me fournit encore ici une observation très-intéressante. Un ecclésiastique Suisse, qui s'étoit acquis beaucoup de réputation par ses sermons, voulant la soutenir, lut beaucoup, composa avec beaucoup de soin, & exerça beaucoup sa mémoire pour apprendre: par cette contention d'esprit continuelle,

(*a*) Felic. PLATER *obs. p.* 28.

il perdit peu-à-peu ſon activité ; ſes forces ſe diſſiperent, & ſa mémoire diminua, à meſure qu'il fit des efforts pour la remonter. A la fin, les idées nouvelles ne voulurent plus reſter, mais il conſerva le ſouvenir des anciennes ; enfin il eut une apoplexie qui le rendit paralytique d'un côté ; on le tranſporta aux bains de Baden en Suiſſe, & il y mourut à l'âge de 42 ans.

L'on a vu un Profeſſeur de Berne, très-verſé dans la connoiſſance des langues orientales, homme encore à la fleur de ſon âge, & d'un travail infatigable, devenir imbécile & tomber en enfance ; la cauſe de cet accident étoit de l'eau qui s'étoit répandue dans les différentes parties de ſon cerveau (*a*).

L'on trouve dans les conſultes de VEPFER, l'hiſtoire d'un jeune homme de famille, âgé de 22 ans, qui, s'étant livré jour & nuit à des études continues, tomba dans un délire qui devint bientôt phrénétique, & dans ſa fureur il bleſſa

(*a*) HALLER *element. phyſiol. t.* 4. *p.* 317. L'on trouve une hiſtoire très-détaillée & très-intéreſſante de cette maladie dans le même ouvrage de Mr. ZIMMERMAN, où on la lira ſûrement avec plaiſir.

plusieurs personnes & tua son garde (*a*). La catalepsie même, cette maladie si rare, est aussi une suite du trop d'application, & FERNEL en rapporte une observation bien marquée. Un homme, dit-il, qui passoit les nuits à étudier & à écrire, fut tout-à-coup saisi de cette maladie; tous ses membres se roidirent dans l'attitude dans laquelle il étoit, quand le mal se déclara; il resta assis, tenant sa plume, & fixant les yeux sur son papier, de façon qu'on le crut occupé de ses études, jusqu'à ce que l'ayant appellé & ensuite tiré, on s'apperçut qu'il avoit perdu tout mouvement & tout sentiment (*b*). Enfin le somnambulisme est encore un effet de la même cause; on a vu à Leipsic un étudiant en Médecine, qui, ayant travaillé pendant deux mois avec une ardeur prodigieuse, dérangea absolument son sommeil, & dès qu'il étoit endormi, soit de jour, soit de nuit, il se levoit & se mettoit au travail, comme quand il veilloit; il parcouroit ses cahiers, prenoit le dictionnaire de CASTELLI, cher-

(*a*) *Observat de affectib. cap. obs.* 85. *p.* 327.

(*b*) *Pathol. lib.* 5. *cap.* 2. *oper. omn. p.* 406.

choit des mots, ſe fâchoit quand il les cherchoit inutilement, ſourioit quand il croyoit les trouver, écrivoit même en caractères très-liſibles, & alloit enſuite ſe remettre au lit, où il continuoit ſon ſommeil (*a*).

M. HOFFMAN rapporte l'obſervation d'un homme qui, livré aux études les plus ſublimes, devint ſomnambule, & s'étant précipité par la fenêtre en croyant ſe mettre au lit, il mourut peu de jours après des ſuites de cette chûte (*b*).

Parmi les maux que cette grande quantité d'humeurs cauſe au cerveau, n'oublions pas qu'elle contribue beaucoup à cette malheureuſe diſpoſition qui produit l'affection hypocondriaque; les fibres du cerveau en ſe dilatant s'affoibliſſent, deviennent plus molles & incapables de réſiſter aux différentes impreſſions; ce qui fait le caractère de l'hypocondrie nerveuſe.

§. 16. La troiſieme loi de la nature, en conſéquence de laquelle les travaux littéraires produiſent encore d'autres

(*a*) BOHN *ap.* HALLER *theſ. medic. pract. t.* 7. *p.* 439.
(*b*) *De ſomnambulatione.* §. 5.

maladies, *c'eſt que la fibre animale ſe durcit par l'exercice.* L'homme tout entier durcit en vieilliſſant, & la vieilleſſe eſt un raccorniſſement général; dans les ouvriers les parties qui travaillent deviennent calleuſes; dans les Gens de Lettres, c'eſt le cerveau même, & ſouvent ils deviennent incapables de lier des idées, & vieilliſſent long-tems avant le tems. Dans les enfans, le cerveau eſt trop tendre; dans les vieillards il eſt trop dur, & ces deux excès l'empêchent également de conſerver les oſcillations qui excitent la penſée. C'eſt la mémoire qui chancele la premiere, comme l'obſerve Galien (*a*), & qui préſage l'affoibliſſement de la raiſon.

§. 17. Il ne faut pas croire qu'il n'y ait que les méditations profondes qui affoibliſſent les nerfs; il ſuffit, comme l'a remarqué M. Gunzius (*b*), de fatiguer ſa vue, pour être attaqué d'une infinité de maladies nerveuſes. Il n'y a point d'homme qui ne puiſſe éprouver combien la longue application des yeux

---

(*a*) *De loc. affect. l.* 3. *cap.* 5.

(*b*) *Ad libellum* Hippocrat. *de humorib.* *p.* 211.

affoiblit la tête ; & je l'ai ſouvent vérifié ſur moi-même. Si après un accès de fièvre ou quelqu'autre incommodité, il m'arrive, avant que d'avoir repris mes forces, de regarder longtems un même objet, il me prend des vertiges, des envies de vomir, & j'éprouve dans tout mon corps un ſentiment douloureux de fatigue & d'épuiſement.

§. 18. Ceux qui voudront prendre la défenſe de l'étude, que je ſuis fort éloigné de vouloir attaquer, & que je crois ſervir, en montrant les dangers auxquels on s'expoſe en s'y livrant avec excès, me citeront pluſieurs Savans qui ſont parvenus à une extrême vieilleſſe, ſains de corps & d'eſprit. Je ne les ignore pas ; j'ai lu leurs hiſtoires ; j'en ai connu moi-même quelques-uns : mais tous n'ont pas le même bonheur ; il y a peu d'hommes aſſez heureuſement conſtitués pour ſupporter de ſi grands travaux impunément ; & qui ſait même s'ils n'en ont pas porté la peine, & s'ils n'auroient pas pouſſé encore plus loin leur carrière, en s'attachant à un autre genre de vie ? Il eſt vrai qu'il faut convenir que la plupart de ces grands hommes, que le genre humain reconnoît pour ſes maîtres, ſont parvenus à un âge très-avancé ; tels ont été HOMERE,

DÉMOCRITE, PARMENIDE, PYTHAGORE, HIPPOCRATE, PLATON, PLUTARQUE, *le Chancelier* BACON, ALDROVANDI, GALILÉE, HARVEY, WALLIS, BOYLE, LOKE, LEIBNITZ, NEWTON, BOERHAAVE; mais en faut-il inférer que les longs travaux de l'eſprit, lorſqu'ils ſont exceſſifs, ne ſoient pas nuiſibles? Gardons-nous de tirer une ſi fauſſe concluſion; on pourroit ſeulement préſumer qu'il y a des hommes nés pour ces ſortes d'excès, & que peut-être cette heureuſe diſpoſition des fibres qui forme les grands hommes, eſt la même que celle qui conduit à la vieilleſſe.

Mens ſana in corpore ſano.

D'ailleurs, c'eſt bien plus par la force de leur génie que par l'aſſiduité de leur travail que ces grands hommes ſe ſont fait un nom immortel. De doux loiſirs, les diſtractions que la célébrité même entraîne néceſſairement, l'exercice que les devoirs de leur état les obligeoient à prendre, réparoient le mal que leur faiſoit l'étude.

Vous vous rappellez tous dans cet inſtant, & vous le nommez avant que je le déſigne, cet homme reſpectable qui

a fait, pendant plus de cinquante ans, l'ornement & les délices de cette Académie & de cette ville (*a*): il avoit cultivé les ſciences dès ſa jeuneſſe juſqu'à ſes derniers jours, il étoit profondément verſé dans toutes celles qui étoient proprement l'objet de ſa vocation, & dont le diſtrict eſt ſi étendu; il n'y en avoit aucune autre ſur leſquelles il ne fut inſtruit: tant de connoiſſances ſuppoſoient de grands travaux, ſa ſanté n'en avoit cependant point été altérée; & nous l'avons vu entrer dans ſon dix-huitieme luſtre, ſans avoir rien perdu ni de la force de ſon génie ni de la vivacité de ſes ſens; m'objecterez-vous cet exemple? Non, Meſſieurs; mais le ſouvenir des détails de ſa vie vous le préſentera comme un modèle à offrir à tous les Gens de Lettres. Il ſut être ſavant ſans ceſſer d'être homme: il ſut acquérir les connoiſſances les plus profondes & les plus variées, ſans ſacrifier ſes devoirs à la ſcience, & en rempliſſant ceux de citoyen, de pere, de profeſſeur, d'ami, de membre de la ſociété, comme s'il n'eût été que citoyen,

---

(*a*) M. POLIER, prof. en Catécheſe & en langues orientales.

que pere, que professeur, qu'homme du monde. Il alloit réparer les forces de son esprit fatigué par le travail, en exerçant son corps à la culture de ses jardins ; il soutenoit l'un & l'autre par cette gaieté, cette aménité que le cabinet tue, & qu'on n'entretient qu'en commerçant avec les hommes pour leur faire du bien.

En examinant le genre de vie de M. DE FONTENELLE, dont le nom est à la tête du catalogue des Gens de Lettres, parvenus à la plus grande & à la plus heureuse vieillesse, on se convainc également que ce n'est qu'en alliant les douceurs de la vie civile aux travaux littéraires, qu'il a pu courir sans infirmité cette longue carrière. Toutes ces vies ne ressemblent point à celle des érudits, espece d'hommes à peine connue des anciens, qu'on vit naître au tems de la décadence des lettres & reparoître au tems de leur renouvellement, & qui, attachés à l'ouvrage comme le manœuvre à sa bêche, pourroient être comparés à quelques *Fakirs* des Indes ; comme eux, ils se séparent du genre humain ; comme eux, ils se macerent de plein gré, sans que souvent il en revienne le plus léger avantage à la société : & la différence ne consiste que dans les instrumens de leurs

ſupplices; les uns s'expoſent aux ardeurs brûlantes du ſoleil, aux plus grandes rigueurs du froid; ils ſe déchirent avec des cloux, des chaînes, des fouets; les autres ſe tuent avec des livres, des manuſcripts, des médailles, des inſcriptions antiques, des caractères indéchiffrables, & ſur-tout en ſe livrant à cette totale inaction du corps qui eſt la ſeconde cauſe, malheureuſement trop féconde, des maladies des Gens de Lettres, & dont on comprendra aiſément les dangers, en jettant un coup-d'œil ſur la ſtructure de l'homme.

§. 19. Le corps humain eſt compoſé de vaiſſeaux & de fluides contenus & mis en mouvement dans ces vaiſſeaux. Lorſque les vaiſſeaux n'ont ni trop ni trop peu de force, lorſque les fluides ont la conſiſtance qui leur convient, qu'ils ne ſont ni trop ni trop peu en mouvement, l'homme eſt dans l'état de ſanté. Mais faiſons-y attention, le mouvement du ſang eſt ici ce qui intéreſſe le plus; dès qu'il change, l'état des ſolides & des fluides change avec lui; s'il eſt trop fort, les ſolides s'endurciſſent, les fluides deviennent épais; s'il eſt trop foible, la fibre ſe relâche, le ſang s'atténue. Tout le corps eſt formé par le chyle qui

eſt plus léger qu'aucune autre partie ſolide ou fluide ; le mouvement aſſemble, réunit, épaiſſit ſes molécules ; & ſi le mouvement vient à s'affoiblir, les différentes parties du corps n'acquièrent point le degré de conſiſtance & de fermeté qui leur eſt néceſſaire pour leurs fonctions.

Le cœur eſt le premier principe du mouvement dans le corps humain ; c'eſt lui qui meut toute la maſſe des fluides ; mais il ne peut pas tout faire lui ſeul, & l'Auteur de la nature lui a donné pluſieurs ſecours qui ne peuvent lui manquer ſans que la circulation ſe ralentiſſe, & qu'il en réſulte pluſieurs maladies cauſées par ce ralentiſſement. Parmi ces ſecours deſtinés à aider la circulation & à augmenter l'action des vaiſſeaux, le mouvement muſculaire eſt un des plus efficaces. On peut s'en convaincre en voyant tous les jours les chirurgiens, après une ſaignée, hâter le mouvement du ſang, en faiſant tourner un étui au malade ; ou, encore plus aiſément, en remarquant combien l'exercice hâte le bâtement du pouls. Les principaux effets de l'exercice ſont de fortifier les fibres, de maintenir les fluides dans l'état convenable, de donner de l'appétit, de

faciliter les ſécrétions, & ſur-tout la tranſpiration, de relever le courage, & de produire une ſenſation agréable dans tout le ſyſtême nerveux.

§. 20. Les effets au contraire de la vie trop ſédentaire ſont de détruire la force des muſcles, & de les mettre, par la deſſuétude, hors d'état de ſupporter le mouvement ; la circulation privée d'un ſecours conſidérable & abandonnée aux ſeules forces du cœur & des vaiſſeaux, s'affoiblit d'abord dans les plus petits, & enfin dans tout le corps. La chaleur diminue, les humeurs croupiſſent & ſe corrompent ; les unes s'atténuent, les autres s'épaiſſiſſent, toutes ſont altérées, & les ſécrétions & les évacuations naturelles ne ſe faiſant plus bien, le corps reſte ſurchargé des humeurs excrémentitielles, dont l'évacuation régulière eſt le conſervateur le plus ſûr d'une ſanté ferme : leur acrimonie mine par degrés le corps, les forces diminuent, le ſang devient aqueux ; de-là, entr'autres maladies, l'hydropiſie ſi ordinaire chez les Gens de Lettres, & qui attaque ſouvent le cerveau même, comme on l'a déja vu plus haut, & comme j'en ai eu depuis peu un nouvel exemple dans la perſonne d'un Magiſtrat reſpec-

table, qui avoit détruit une forte conſtitution, non par l'étude, mais par des travaux d'eſprit plus déſagréables, & par la vie ſédentaire.

Cet épanchement aqueux dans le cerveau n'a point échappé aux grands obſervateurs, & Mr. Van Swieten en décrit les effets avec autant de force que d'exactitude. « Les Gens de Lettres, „ dit-il, qui mènent une vie ſédentaire, „ & qui pâliſſent ſur leurs livres, ſont „ ſouvent expoſés à une apoplexie, qui „ dépend de cette cauſe, & qui ne vient „ qu'à pas lents & comme par degrés. „ D'abord ils deviennent languiſſans; „ ils aiment le repos & l'indolence; leur „ eſprit s'émouſſe; leur mémoire s'affoi„ blit & chancelle; ils deviennent enſuite „ peſans, aſſoupis, ſtupides, & ſouvent „ ils reſtent longtems dans ce triſte état „ avant que de mourir. J'ai vu avec une „ extrême pitié des Savans du premier „ ordre, & qui avoient rendu de grands „ ſervices à la littérature, ſe ſurvivre à „ eux-mêmes plus d'une année, oublier „ tout, & mourir enfin d'apoplexie (*a*) ». Swift qui n'avoit pas quatre-vingts

(*a*) *T.* 3. *p.* 263.

ans quand il mourut, passa les dernieres années de sa vie dans une imbécillité complette.

§. 21. Les parties qui se ressentent le plutôt du manque d'exercice sont celles dans lesquelles les vaisseaux naturellement foibles ont le plus besoin d'être aidés, pour conserver au mouvement des fluides l'activité nécessaire, tels sont surtout les organes du bas-ventre, destinés à l'importante fonction des digestions. L'estomac s'affoiblit, la nature des sucs digestifs qui s'y séparent s'altere, la digestion devient plus lente, pénible, imparfaite, parce que l'action des forces digestives étant diminuée, les alimens, au lieu d'éprouver ces changemens qui font une bonne digestion, ne font presque que se corrompre, comme ils le feroient par-tout ailleurs où ils éprouveroient le même degré de chaleur & d'humidité. Les végétaux développent leur acide qui, en irritant les nerfs, produit des douleurs, des crampes, des aigreurs cruelles qui font éprouver ce sentiment continuel de chaleur au creux de l'estomac & à la gorge qu'on appelle *fer chaud*, des agacemens de dents, souvent de la toux, &c. Les graisses se rancissent, les œufs, les viandes se pourrissent, & oc-

casionnent des rapports putrides, une soif ardente, une fièvre lente, des diarrhées continuelles, un affoiblissement général, une inquiétude inexprimable. L'humeur claire & savoneuse que les petits vaisseaux de l'estomac exhalent continuellement, non seulement est incapable de dissoudre les alimens, mais devenant elle-même épaisse, gluante, dure, elle forme des amas qui détruisent l'appétit & font éprouver un sentiment continuel de froid & de pesanteur dans cette partie, souvent des douleurs vives. Mr. Rapin de Thoyras, qui occupera toujours une des premieres places dans la courte liste des excellens historiens, ruina une forte constitution, par le travail que lui coûta l'histoire d'Angleterre, & mourut à l'âge de soixante-quatre ans, après avoir passé les trois dernières années de sa vie dans un épuisement total, accompagné de cruelles douleurs d'estomac.

§. 22. Les intestins qui ont la même organisation que l'estomac, éprouvent les mêmes accidens, & l'action de la respiration qui, quand elle est forte, presse, pendant qu'on inspire, tous les viscères du bas ventre & y aide par là même la circulation; l'action, dis-je,

de la respiration se trouvant diminuée par la cessation du mouvement musculaire qui l'anime puissamment, celle de tous ces organes se trouve affoiblie; l'on tombe dans la constipation; il se forme dans les intestins, comme dans l'estomac, des amas de matières glaireuses, source de plusieurs maux, & auxquels les Savans sont sujets, comme il arriva au célèbre JUSTE-LIPSE, Professeur d'histoire à Leyde, qui, quoique dirigé par le célèbre HEURNIUS, son collègue & son ami, souffrit très-longtems des coliques cruelles, & ne fut guéri qu'après avoir rendu une masse de la figure & de la couleur de ses intestins. C'étoit une pituite gluante & visqueuse, fruit de sa vie sédentaire & de ses études, qui avoit rempli peu à peu le canal intestinal; cette pituite, dégénérant en pourriture, avoit attaqué toute l'économie animale, mais le foyer étant détruit, le malade recouvra bientôt la santé (*a*).

(*a*) ADAM *vitæ medicorum*, p. 372. FERNEL observa une maladie entiérement semblable à Paris chez un ambassadeur étranger, qui guérit, comme JUSTE-LIPSE, par l'évacuation d'une masse énorme de glaires durcies.

Mais tous ne ſont pas auſſi heureux, & Mr. LIEUTAUD rapporte une obſervation très-intéreſſante qui eſt une nouvelle preuve du danger de la vie ſédentaire. Un vieillard adonné aux lettres, ſujet aux vertiges & aux flatulences, étoit, depuis longtems, ordinairement conſtipé; il fut attaqué de tranchées, d'angoiſſes & d'une ſuppreſſion totale de ſelles; le ventre ſe gonfla, il ſurvint des vomiſſemens, de l'oppreſſion, & il mourut. L'eſtomac & les inteſtins offrirent des veſtiges d'inflammation, & le colon étoit exceſſivement gonflé par la grande quantité de matière blanche, durcie, preſque pierreuſe, qu'il renfermoit & qui le bouchoit à peu près entiérement (*a*).

Les excrémens ainſi amaſſés compriment les parties voiſines par leur volume, irritent les inteſtins par leur acreté, & leurs parties putrides, repompées par leurs vaiſſeaux abſorbans, infectent toute la maſſe des humeurs; delà ces coliques cruelles qui ſont le fléau

(*a*) *Hiſtor. anat. med. l.* 1. *obſ.* 292. *t.* 1. *p.* 72.

fléau des Gens de Lettres, & qu'on guérit avec d'autant plus de peine, que des erreurs de régime les font renaître sans cesse (*a*); de-là des vents dont se plaignent en général tous les gens sédentaires, & qui, produisant des symptômes fort variés, en imposent quelquefois pour d'autres maladies. Mr. LIEUTAUD, que je viens de citer, & qui le sera souvent, parce qu'on lui doit beaucoup d'observations très-intéressantes, a vu un homme de Lettres, âgé de cinquante ans, sujet depuis longtems à des flatulences & à la constipation, qui tomba enfin dans une véritable tympanite accompagnée de grandes angoisses & d'un découragement total; il s'y joignit des défaillances, des froids de pied, & il mourut. Ses intestins furent trouvés extrêmement distendus par des vents, qui ayant par leur compression, gêné la circulation dans différentes parties, avoient occa-

(*a*) On trouve dans le *Journal de Médecine*, *t.* 1. *p.* 352, l'histoire très-intéressante d'une colique cruelle, produite par des études & des veilles opiniâtres, qui avoit des retours très-frequens.

ſionné des commencemens de gangrêne (a).

§. 23. L'eſtomac & les inteſtins ne ſont pas les ſeuls viſceres du bas-ventre qui ſouffrent, tous les autres éprouvant les mêmes influences de l'inaction, éprouvent auſſi des dérangemens analogues. Le ſuc pancréatique s'épaiſſit & devient inutile; les fonctions de la rate ne ſe font plus bien; celles des organes qui ſervent à la ſéparation & à la préparation de la bile, ſe dérangent totalement; cette liqueur retenue obſtrue le foye, s'épaiſſit, ſe durcit, elle ceſſe de ſe porter dans les inteſtins, elle y manque aux ſecondes digeſtions, le chyle croupit dans les premiers inteſtins, s'y gâte, & cette partie devient le ſiege des maladies les plus graves. La partie de la bile renfermée dans la véſicule du fiel, pour y recevoir une nouvelle préparation qui la rend plus efficace, s'y épaiſſit & forme des calculs connus ſous le nom de calculs biliaires, qui ſont la cauſe des coliques les plus atroces, dont on ne peut eſpérer

(a) *Hiſtor. anat. med. l.* 1. *obſ.* 17. *t.* 2. *p.* 8.

la guérifon, que quand ils peuvent paffer jufques dans les inteftins & fortir avec les felles. Quand ils font ou trop gros pour paffer par le canal cholédoque, ou que les forces néceffaires pour les chaffer, & les circonftances néceffaires pour faciliter leur fortie manquent, ou enfin quand ils font fitués dans des parties où ils ne peuvent point trouver d'iffue, comme chez St. IGNACE DE LOYOLA, qui les avoit dans la veine-porte (*a*), on eft condamné à fouffrir toute fa vie & à mourir cruellement. Si, au lieu de fe durcir, la bile fe pourrit, elle acquiert alors une acreté exceffive, qui irrite, ronge, enflamme, ulcère tous fes organes, & produit les maladies les plus affreufes, puifqu'elles font accompagnées d'angoiffes inexprimables, que j'ai vu réduire des Hommes de Lettres, nés avec la plus grande force d'efprit, dans un état de défefpoir dont ils rougiffoient, quand ils avoient quelques inftans de calme.

§. 24. Parmi les maux que la vie fé-

(*a*) Son cadavre fut ouvert par COLUMBUS, ce fameux reftaurateur de l'anatomie, VAN SWIETEN, *t.* 3. *p.* 87.

dentaire des Hommes de Lettres produit presqu'inévitablement, en dérangeant la circulation dans les viscères du bas-ventre, & en donnant naissance à un principe d'obstructions, on doit compter l'hypocondrie. On divise cette maladie en deux espèces; celle qui est simplement nerveuse, nous avons vu plus haut qu'elle étoit l'effet de la contention; & celle qui dépend de l'engorgement des viscères du bas-ventre & du dérangement des digestions, elle est l'effet constant de l'inaction; & il est aisé de comprendre comment les causes de ces deux espèces de maladies se trouvant réunies chez les Gens de Lettres, il est si rare qu'ils n'en soient pas plus ou moins atteints, & si difficile de les en guérir radicalement (*a*). Les exemples dans ce cas sont si fréquens qu'il est presqu'inutile d'en citer: si l'on en demandoit, je nommerois SWAMMER-

---

(*a*) Ci demostra l'esperienza che i letterati ben che fossero di gioviale temperamento, diventano a longo endare fissi, taciturni, pallidi, macilenti & stranamente bessagliati da passione ipocondriaca, tyranna consueta di gente stationaria. *Anton.* FELICI *dissertazioni epistolari p.* 203.

DAM, cet habile obſervateur de la Nature, qui étoit tellement tourmenté par l'*atrabile* ou *bile noire*, qu'à peine daignoit-il répondre à ceux qui lui parloient; il les regardoit & demeuroit immobile. Quand il montoit en chaire, ſouvent il y reſtoit comme interdit, ſans répondre aux objections qu'on lui faiſoit. Peu de tems avant ſa mort, il fut ſaiſi d'une fureur mélancolique, & dans un de ſes accès il brûla tous ſes écrits; enfin il périt maigre, & deſſéché comme un ſquelete, & conſervant à peine la figure humaine (*a*).

On a obſervé, il eſt vrai, depuis longtems, que cette eſpèce de mélancolie eſt quelquefois utile aux Lettres, en ce que les mélancoliques, attachés à une ſeule idée, conſidèrent, examinent le même objet ſous toutes ſes faces & ſans diſtraction. Mais fut-il jamais un homme aſſez inſenſé pour ſouhaiter d'augmenter à ce prix ſa pénétration? On eſt trop ſavant quand on l'eſt aux dépens de ſa ſanté; à quoi ſert la ſcience ſans le bonheur?

(*a*) BOERHAAVE *praelect. ad inſt.* §. 896. *t.* 2. *p.* 275.

Il y a à la vérité quelques hommes à qui la Nature a donné un eſtomac d'athlète, des entrailles de fer, des nerfs robuſtes, & qui peuvent ſupporter impunément les travaux de l'eſprit, la vie ſédentaire, & faire des excès en tout genre ſans déranger leurs digeſtions ; mais en ſont-ils plus heureux? Point du tout : leurs vaiſſeaux ſe rempliſſent d'une trop grande quantité de ſang ; les cellules, réſervées à la graiſſe s'engorgent, les organes intérieurs ſont comprimés de tous côtés ; ils deviennent pareſſeux & peſans ; le moindre mouvement les met en ſueur & hors d'haleine ; ils périſſent avant le tems, ou d'apoplexie, ou d'un catarre ſuffocant, ou de quelqu'une des maladies occaſionnées par la pléthore ; & l'on a remarqué avec raiſon que c'eſt ſouvent un malheur pour les Gens de Lettres que d'avoir un eſtomac trop fort (*a*).

§. 25. Il n'y a pas une partie du corps que la vie ſédentaire n'affoibliſſe : quand le ſang eſt une fois vicié, il attaque tôt ou tard toutes les parties qu'il

---

(*a*) C'eſt une obſervation de LANCISI *de mort. ſubitan.* libr. I. cap. 22.

arrofe ; les poulmons, dont la fubftance eft très-délicate, qui font la premiere partie à laquelle le chile eft porté, qui feuls reçoivent autant de fang que tout le refte du corps, qui font deftinés à lui donner une préparation très-importante, fe reffentent bientôt de fon altération ; on éprouve des chaleurs de poitrine, des douleurs entre les deux épaules, de la toux, des crachemens incommodes ; les poulmons fe rempliffent d'une humeur épaiffe qui les obftrue & produit fouvent des afthmes cruels ; il s'y forme de petites inflammations, des fuppurations, des abcès ; il vient une fievre lente qui en eft la fuite : c'eft d'un abcès au poulmon que mourut le célèbre TRIGLAND, après avoir effuyé des douleurs très-fortes ; cette maladie fut la fuite d'une cachexie dans laquelle fes études l'avoient jetté, & qui réfifta aux foins même de Mr. BOERHAAVE (*a*). Les poulmons de SWAMMERDAM devinrent une vraie carrière, & il cracha de petites pierres

---

(*a*) MARCKII *orat. funebr. in obitum* TRIGLANDII, *Leid.* 1705.

longtems avant sa mort. VAUGELAS mourut d'une vomique.

§. 26. La pierre & les maladies de la vessie sont encore un fruit de l'amour des Lettres ; SAVONAROLA, HEURNIUS, CASAUBON, BEVEROVIC, SYDENHAM, LEIBNITZ, PRIDEAUX (*a*), Mlle DE LA VIGNE (*b*), & tant d'autres en ont fait la triste épreuve, & personne n'ignore les cruelles douleurs en ce genre auxquelles est sujet l'illustre & savant antagoniste des sciences.

§. 27. Un autre effet funeste de la vie sédentaire, c'est de diminuer la transpiration insensible, cette évacuation la plus considérable & la plus importante, dont la régularité est un des principaux boulevards de la santé. Les vaisseaux par lesquels elle se fait sont si foibles,

---

(*a*) Il fut attaqué de la pierre en 1710, & taillé en 1712, mais si malheureusement, qu'il fut sujet le reste de sa vie, & il ne mourut que le 1 Novemb. 1725, à une fistule au col de la vessie, par laquelle l'urine s'écouloit continuellement. *New biographical Diction.*

(*b*) Les études de Mlle DE LA VIGNE lui causerent la pierre. *Mélanges d'histoires & de littérature par* DE VIGNEUL-MARVILLE ; *t.* I. *p.* 98.

ſi petits, ſi éloignés du premier mobile de la circulation, ſi expoſés aux injures des impreſſions extérieures, que ſi la force de la circulation n'eſt pas aidée par le mouvement muſculaire, ſi ce même mouvement, en augmentant l'action des vaiſſeaux, ne procure pas aux humeurs ce degré de préparation néceſſaire, pour que chaque partie qui doit être évacuée, ſoit propre à l'être par les couloirs que la Nature lui a deſtinés, il eſt preſqu'impoſſible qu'elle ne ſoit pas dérangée; & dès qu'elle l'eſt, les humeurs ſuperflues dont elle devoit délivrer le corps y ſéjournent, corrompent la maſſe des humeurs, refluent ſur quelqu'organe & produiſent des douleurs, des fluxions, des rhumes, cette pituite ſi fréquente chez les Savans, dont HORACE ſe plaignoit amérement, & qui leur fait éprouver ſouvent, quand ils liſent longtems de ſuite, des toux & des enchifrénemens plus ou moins incommodes, enfin des fievres irrégulieres dont on ne peut accuſer aucune cauſe extérieure, & dont GALIEN nous a conſervé un exemple bien ſenſible dans l'hiſtoire de PREMIGENES. „ Ce célèbre Philoſophe péri„ patéticien, qui paſſoit ſa vie à lire

„ & à écrire, & qui tranſpiroit mal,
„ étoit ſûr d'avoir un accès de fievre,
„ s'il ne ſe baignoit pas tous les jours,
„ pour que le bain évacuât cette hu-
„ meur âcre de la tranſpiration dont la
„ retention produiſoit ces accès (*a*).

§. 28. Nous avons vu que les travaux de l'eſprit affoibliſſent immédiatement les nerfs ; le repos exceſſif ſuffit pour les détruire, & il produit ſouvent cet effet, même dans ceux dont l'eſprit eſt auſſi pareſſeux que le corps. Ils ſont la principale partie de la machine humaine ; dès que quelque fonction du corps eſt dérangée, ils en ſouffrent, & leurs dérangemens, quand je ne leur trouvois pas des cauſes ſenſibles, m'ont ſouvent fait conjecturer quelque maladie naiſſante, dont un examen attentif pouvoit démêler le germe, & par là donner la facilité de le détruire, avant qu'il eût fait des progrès. Il eſt ſur-tout très-ordinaire que certains déſordres de l'eſtomac ſe faſſent appercevoir promptement par ceux qu'ils occaſionnent dans les nerfs qui, placés entre l'eſprit & le corps, portent la peine des excès & des

---

(*a*) Galen. *de ſanit. tuend. l.* 5. *c.* 10.

erreurs de tous les deux, & rendent à l'un les maux qu'ils reçoivent de l'autre: c'eſt ainſi que par un cercle vicieux, l'eſprit nuit au corps, le corps nuit à l'eſprit, & que l'un & l'autre détruiſent à frais communs le ſyſtème des nerfs.

C'eſt en affoibliſſant la force de l'organe qui opère la tranſpiration, ce qui la rend très-ſuſceptible de dérangement, & en rendant les nerfs fort délicats, que les Gens de Lettres ſe rendent ſi ſenſibles aux impreſſions de l'air, qu'ils ne peuvent plus s'y expoſer impunément, & que baromètres vivans, ils éprouvent d'une façon cruelle tous les changemens de tems, & ſur-tout les vents du midi; ſouvent même ils ſont attaqués des rhumatiſmes les plus opiniâtres.

§. 29. La liqueur ſéminale, que pluſieurs grands hommes ont cru à peu près ſemblable au ſuc nerveux, perd auſſi beaucoup de ſon activité: & ſi en partant de ce principe, on conſidère en même tems ce que chaque partie du père doit contribuer à la formation du fils, on trouvera peut-être pourquoi il eſt ſi rare que les grands hommes ayent

des fils dignes d'eux (*a*). La molécule animée, que HARVEY appelle *punctum saliens*, ne se développe point dans ses premiers momens avec assez de force; cette impression de foiblesse se fait sentir toute la vie, & est d'autant plus marquée sur les organes de la pensée, que le cerveau du père n'a pas donné à la liqueur vivifiante cette part de préparation nécessaire, pour que celui du fils acquit un grand degré de force.

§. 30. Des causes qui détruisent les digestions, épuisent les nerfs, appauvrissent le sang, & troublent toutes les évacuations, doivent produire la foiblesse, & c'est ce qui arrive aux Savans trop appliqués. Quand B. BRIGGS eût publié ses tables des logarithmes, il comptoit de les continuer, mais la contention de son esprit avoit été si grande que les forces lui manquèrent absolument (*b*), & il ne les recouvra

---

(*a*) Il me semble qu'on ne trouve actuellement que quelques maisons dans le Parlement de Paris, & celle de MM. BERNOUILLI & CASSINI, chez qui les talens soient une hérédité dans une succession de générations.

(*b*) SAVERIEN *hist. des prog. de l'espr. humain*, &c. p. 460.

jamais. " Quoique la ſanté de Mr. de
„ VARIGNON parut devoir être à toute
„ épreuve, dit Mr. de FONTENELLE,
„ l'aſſiduité & la contention du travail
„ lui causèrent une grande maladie,
„ il fut ſix mois en danger, & trois
„ ans dans une langueur qui étoit un
„ épuiſement d'eſprits viſible (*a*) ".
D'autres tombent dans un relâchement
ſi général que leurs chairs deviennent
abſolument molles & flaſques, leur
poulx foible, leurs gencives ſi lâches,
qu'elles laiſſent échapper les dents ſans
douleur & ſans être gâtées. Ce même
principe de foibleſſe, joint aux maladies
aigues, les rend très-dangereuſes pour
les Gens de Lettres; & un célèbre Médecin
Anglois a remarqué avec raiſon
que celles qui étoient les plus bénignes
pour les autres devenoient quelquefois
mortelles pour eux (*b*). Le manque de
force porte dans les fonctions, pendant
la fièvre, une irrégularité qui en trouble
la marche; les humeurs paſſent d'abord
à un degré de corruption dange-

(*a*) *Dans ſon éloge*, *œuvr. t.* 6. *p.* 94.

(*b*) MORTON. *de variolis cap.* 6. *oper. omnia*, *p.* 382.

reux, le cerveau s'embarraſſe dès le commencement, les remèdes opèrent mal, les criſes ne ſe font point, & le malade, privé des reſſources de la Nature, ſuccombe malgré les ſecours de l'art. Je viens d'en avoir un triſte exemple dans la maladie du reſpectable Recteur qui nous manque dans cette circonſtance (*a*), & auquel les vœux publics promettoient les années de Neſtor, mais dont un travail prodigieux avoit détruit le tempérament. Le moment même où ſon mal a commencé a été marqué par une ſi grande foibleſſe que j'ai perdu tout eſpoir de guériſon, & j'ai prévu l'irréparable perte que viennent de faire la religion, la vertu, l'égliſe, la patrie, ſa famille éplorée, cette jeuneſſe académique: quel homme, Meſſieurs, quel collègue, quel ami, vient de nous être enlevé! ſemblable à ce Romain dont PLINE nous a conſervé le portrait (*b*); ſa vie fut

(*a*) Mr. J. Alph. ROSSET, profeſſeur en Théologie, & recteur dequis quelques mois, mort au commencement d'avril 1766.

(*b*) EUPHRATES, *voy.* PLINII CÆCILII *epiſt. lib.* I. *ep.* 9

ſainte, ſon exactitude à remplir tous ſes devoirs, quelque multipliés qu'ils fuſſent, ſcrupuleuſe; ſa bonté, ſa douceur étoient inaltérables; il fut reſpecté de chacun, ſans que perſonne ait jamais redouté ſa préſence, parce qu'ennemi du vice il ne ſut jamais haïr le vicieux; très-ſavant, très-éloquent, ſes diſcours étoient pleins de choſes, ſon ſtile étoit doux, coulant, varié, & l'on y trouvoit cette ſublimité qui ſubjugue les cœurs & entraine les volontés; il jouit pendant ſa vie de la plus grande conſidération, & il laiſſe, après ſa mort, les regrets les plus vifs & les plus ſincères.

§. 31. La contention de l'eſprit & l'inaction du corps ſont les deux principales cauſes des maladies des Gens de Lettres, mais elles ne ſont pas les ſeules; il m'en reſte d'autres à indiquer, & la première qui ſe préſente, c'eſt l'attitude même d'un homme qui étudie, attitude qui ne peut être que nuiſible à la ſanté. Le pli que les vaiſſeaux ſouffrent au haut de la cuiſſe & ſous le genou, dans un homme aſſis, gênent la circulation dans les parties inférieures, qui à la longue en ſouffrent néceſſairement; la courbure du

corps gêne les viſcères du bas-ventre; leurs fonctions ſont troublées, les digeſtions éprouvent une nouvelle cauſe de dérangement; l'eſtomac, ſouvent comprimé, ſouffre plus particulièrement, & cette irritation méchanique jointe à tout ce qu'il ſouffre par la tenſion du cerveau & l'inaction, rend les Gens de Lettres plus ſujets que les autres à cette cruelle maladie connue ſous le nom de cardialgie (*a*). Le ſang, qui a de la peine à remonter dans les veines du bas-ventre, s'accumule dans celles du fondement, où il eſt déterminé par ſon propre poids, & où il trouve moins de réſiſtance; de là vient que les Savans ſont ſi ſouvent tourmentés par les hémorroïdes, maladie funeſte qu'on a mal à propos regardée pendant longtems comme une évacuation utile & qu'il falloit chercher à entretenir, mais dont de grands Médecins ont enfin fait connoître les dan-

---

(*a*) Aretæus, Coelius Aurelianus, Aetius, ont déja remarqué que c'étoit une maladie ordinaire des Gens de Lettres; voyez ſur-tout la belle diſſertation de Mr. Richter *de Cardialgia*, *Gœting.* 1750.

gers (*a*), que j'ai moi-même indiqué dans un autre ouvrage (*b*). Elles ont quelquefois fait du bien comme toutes les autres hémorrhagies ; mais les dangers qui les accompagnent font fi confidérables que dès que quelqu'un en eft menacé, un Médecin fage doit prefque toujours chercher à les prévenir, & je l'ai fait très-fouvent avec le plus heureux fuccès.

§. 32. L'on peut regarder les veilles, comme une quatrième caufe des maladies des Savans ; elles leur nuifent de plufieurs façons.

1°. L'homme qui a travaillé pendant le jour, travaille beaucoup trop, s'il continue fes travaux pendant une partie de la nuit.

2°. Le tems du fommeil fe trouve par là trop raccourci, il eft infuffifant pour réparer.

3°. Le fommeil qui fuccède à une longue contention n'eft jamais calme & tranquille, il ne produit point l'ef-

---

(*a*) Voyez l'excellente differtation de M. HAEN *thefes pathologicæ de hemorroïdibus*, *Viennæ* 1759.

(*b*) *Epiftol.* ZIMMERMANNO p. 19. &c.

ſet qu'il devroit produire, parce que les fibres du cerveau continuent leurs oſcillations, les penſées ſe perpétuent, ſans que l'on en puiſſe rompre le fil, on ne s'endort point, ou ſi l'on s'endort, c'eſt d'un ſommeil léger qui eſt plutôt une demi-veille, pendant laquelle les idées fatiguent ſans être utiles, qu'un enchaînement total des ſens qui caractériſent le vrai ſommeil. Les Anciens, plus ſages que nous, avoient mieux connu ce danger, ils ſavoient partager leur tems entre les occupations & les délaſſemens; leurs ſoirées n'étoient preſque jamais remplies par des occupations ſérieuſes; & Asinius Pollio, ce célèbre conſul & orateur Romain, qui le premier forma une bibliothèque à Rome, ſavoit ſi bien que les études du ſoir ſont dangereuſes, qu'il ne liſoit pas même des lettres depuis la dixième heure, c'eſt-à-dire, deux heures avant le coucher du ſoleil (*a*).

4°. On contrarie par les travaux nocturnes les loix de la Nature qui déſigne le commencement de la nuit pour celui du repos; elle invite alors au ſom-

---

(*a*) Seneque *de tranquillitat. anim. c.* 19.

meil par la nature de l'air plus humide, plus froid, moins ſain, par les ténèbres, par le ſilence, par l'exemple de tous les êtres vivans; la plupart des animaux ſentent leurs forces diminuer ſenſiblement au coucher du ſoleil, & tombent dans le ſommeil juſques au retour de cet aſtre qui rend à l'air toute ſa ſalubrité; pluſieurs plantes même paſſent à un état qu'on a, à juſte titre, appellé leur ſommeil. L'homme de Lettres devroit-il partager l'uſage de la nuit avec l'homme méchant & la bête féroce?

Les influences dangereuſes de l'air nocturne ſont ſi marquées chez quelques perſonnes que Mr. VAN SWIETEN a connu un goutteux qui ne pouvoit pas lire, même une lettre, après le coucher du ſoleil, ſans hâter l'accès. Il n'y a pas moins de danger à méditer au lit qu'à ſe coucher trop tard; la méditation, je l'ai déja dit, détermine une plus grande quantité de ſang au cerveau, la poſition horizontale du corps facilite cet effet, le ſommeil qui ſurvient l'augmente, & cet organe doit par là même néceſſairement ſouffrir de cette mauvaiſe habitude, comme tout le corps ſouffre de la privation de ſom-

meil qui eſt une ſuite des veilles litteraires; on s'affoiblit, on éprouve des maux de tête violens, les nerfs s'uſent, leurs mouvemens deviennent irréguliers, l'ordre des idées ſe trouble, on tombe dans un vrai délire, qu'un ſommeil doux & tranquille pourroit peut-être détruire; mais comment eſpérer de le recouvrer? De toutes les fonctions dérangées, le ſommeil eſt celle qui ſe rétablit le plus difficilement; on le perd avec gayeté, on le pleure avec amertume, & preſque toujours inutilement. J'ai ſous les yeux une lettre que je viens de recevoir d'une Dame, âgée de cinquante ans, qui commence ainſi l'hiſtoire de ſes maux. « Je ſuis „ née bien conſtituée, mais dans ma „ première jeuneſſe ayant paſſé une par- „ tie des nuits à lire, je me trouvai „ dès l'âge de dix-huit ans, dans un „ accablement qui a commencé le dé- „ rangement; j'eus des fluxions, &c. „ & des *inſomnies*, dont je me ſuis *tou-* „ *jours reſſentie*, actuellement encore „ j'en ſuis *très-ſouvent tourmentée, je* „ *parle des inſomnies* ".

Les Hiſtoriens les plus dignes de foi, qui n'ont point adopté les fables débitées ſur la mort d'ARISTOTE, s'accor-

dent à atteſter qu'il mourut exténué par les trop grandes veilles & conſumé par un travail trop opiniâtre. Mr. BOERHAAVE, en rapportant que ſon ami SCHERRARD s'étoit tenu éveillé, pour un travail forcé, pendant trois jours & trois nuits, en ne vivant que de boiſſons chaudes, avertit du danger qu'il y auroit à imiter cet exemple; ces veilles forcées, dit-il, portent atteinte à la vie, l'abrègent & la rendent fâcheuſe, comme je l'ai vu ſur pluſieurs de mes amis (*a*). La néceſſité du ſommeil eſt indiſpenſable, & plus encore après les travaux de la tête qu'après ceux du corps; & c'eſt ſans doute ſur ce principe que les *Tréſéniens* ſacrifioient ſur le même autel au ſommeil & aux Muſes (*b*).

5°. Les vapeurs graſſes des matières qu'on eſt obligé de brûler pour s'éclairer, augmentent encore le danger des veilles, en corrompant l'air & en le rendant également nuiſible aux yeux, aux nerfs & aux poulmons; on dimi-

(*a*) *Prælectiones in proprias inſtitutiones ad* §. 592. t. 4. p. 533.

(*b*) PAUSANIAS lib. 2. Corinth.

nue beaucoup ce danger en brûlant de la bougie, mais il ſubſiſte toujours juſques à un certain point. C'eſt au grand travail de nuit qu'on attribue la perte de la vue de Milton.

§. 33. L'air enfermé que les hommes, qui ne vivent qu'avec leurs livres, reſpirent continuellement, eſt une cinquième cauſe à laquelle on ne fait généralement pas aſſez d'attention, qui contribue beaucoup à aggraver leurs maux; un air pur, ouvert, champêtre, rafraichit, donne de la force, du bien-être, facilite la reſpiration & la tranſpiration, anime toute la machine; il n'y a perſonne qui n'ait vérifié par ſoi-même cette expérience, & qui ne ſente par là même combien un tel air ſeroit utile aux Gens de Lettres, mais loin d'en-jouir, ils vivent au contraire preſque toujours dans un air, qui, étant rarement renouvellé, eſt épais, vaporeux, ſans élaſticité, qui échauffe au lieu de rafraichir, appeſantit au lieu d'animer, relâche au lieu de fortifier, nuit à la tranſpiration au lieu de la favoriſer, & augmente par là les mauvais effets de toutes les autres cauſes qui leur nuiſent. Ne pas renouveller tous les jours l'air de ſa

chambre, c'eſt vivre des ordures de la veille; & quels ſont les érudits qui le renouvellent tous les jours?

§. 34. Cette indolence de pluſieurs Savans ſur l'air qu'ils reſpirent s'étend quelquefois ſur toute leur perſonne; j'en ai vu qui négligeoient la propreté au point d'inſpirer le dégoût, & de s'expoſer à toutes les maladies qui ſont une ſuite de la mal-propreté dont on peut faire une ſixième cauſe, qui a beaucoup plus d'influence qu'on ne lui en ſuppoſe ordinairement (*a*), & dont un des effets les plus pernicieux eſt de diminuer la tranſpiration. La malpropreté des dents, qui eſt ſi fréquente, a auſſi ſes inconvéniens & ſes dangers; en négligeant de les nettoyer, elles ſe couvrent d'un tartre épais & fétide qui exhale une odeur infecte dont tous ceux qui les approchent ſont empoiſonnés, & qui corrompt leur propre ſalive, gâte leurs gencives, leur procure des fluxions fréquentes, des douleurs ai-

(*a*) L'on a ſur cette matiere une excellente diſſertation d'un des plus grands médecins que l'Allemagne ait produit, I. Z. PLATNERI *diſſertatio de morbis ex immunditiis*, *Lipſ.* 1731. *opuſcul. t.* 1. *p.* 70.

guës, des inflammations, des abcès, des ulcérations dans toute la bouche, enfin la perte de leurs dents, qui prive leur estomac du secours de la mastication, si important à tout le monde, & plus encore à ceux qui, comme les Gens de Lettres, sont sujets à faire de mauvaises digestions, qui ont encore beaucoup à souffrir chez eux de la mauvaise habitude de lire même pendant les repas, & de s'occuper d'abord après.

§. 35. Cette septième cause, aux influences de laquelle peu des personnes qui osent s'y exposer, peuvent se soustraire, est une de celles qui attaquent le plus promptement l'estomac. L'action des nerfs est si nécessaire aux digestions que si on lie dans un animal les nerfs qui vont à l'estomac, les alimens s'y pourrissent sans s'y digérer (*a*); quand l'ame occupée suspend la distribution des esprits animaux dans le tems qu'ils sont nécessaires à cet organe, les digestions sont nécessairement viciées; les alimens séjournent longtems & se digerent

(*a*) Halleri *oper. minor. t.* 1. *p.* 359.

digèrent mal, il s'en développe beaucoup d'air qui irrite l'estomac, le gonfle, & après ce gonflement le laisse plus foible. XILANDRE, dans sa belle lettre à PLEMPIUS sur des maladies qu'entraîne l'exercice de la magistrature, a très-bien vu, & exprimé d'une façon conforme à la théorie de ce tems là, *que ceux qui distraisent continuellement la chaleur de l'estomac, pour vaquer aux fonctions de l'ame, sont incapables de digérer* (*a*); & PLEMPIUS, dans son ouvrage, fait sentir le danger de cette mauvaise habitude (*b*), qui n'a échappé à aucun des Médecins qui se sont occupés des différentes parties de la diette, & sur-tout de celle qui convient à ceux qui cultivent les sciences.

§. 36. Cette ardeur du travail portée à cet excès également ridicule & blâmable, qui ne permet pas de prendre le tems de manger & de boire, entraîne une autre imprudence qui a aussi des suites fâcheuses, & que je

---

(*a*) Cette lettre, écrite en 1662, se trouve à la tête de l'ouvrage de PLEMPIUS *de togatorum valetudine tuenda.*

(*b*) Pag. 110.

compte pour la huitieme cause des maladies des Gens de Lettres, c'est la mauvaise habitude de retenir longtems les urines & de différer d'aller à selle. Ces excrémens trop longtems retenus se corrompent, s'atténuent, irritent les intestins ou la vessie, en altèrent la substance muqueuse, & y causent souvent de cruelles maladies. Les petits vaisseaux, dont toutes les cavités du corps sont remplies, pompent des particules putrides, qui passant dans le sang, le corrompent, & ce qui est peut-être plus funeste encore, les nerfs cessent, après un certain tems, d'obéir à l'aiguillon du besoin; souvent même l'extrême tension les rend paralytiques; alors la vessie & les intestins n'ont plus la force de chasser l'urine & les excrémens (*a*), & l'art est obligé de les

(*a*) GALIEN a déja très-bien connu cette cause de maladie, & il nous apprend qu'il a vu plusieurs personnes qui, ayant retenu trop longtems leur urine, soit par distraction, quand elles étoient fort occupées, soit par paresse, soit par décence dans les temples, au sénat, au barreau, à table, avoient perdu le pouvoir de les rendre. *De symptomat. causis lib.* 3. *cap.* 8. *& de loc. affect. libr.* 6. *cap.* 4. *Chart. t.* 7. *p.* 98 & 515.

provoquer. D'autres fois l'on tombe dans une maladie très-opposée en apparence, quoiqu'elle dépende de la même cause, & qu'elle ne diffère de la première que par la différente partie de la vessie qui se trouve paralytique; c'est une incontinence d'urine, & j'ai été consulté par plusieurs personnes qui, pour les avoir retenues trop longtems, avoient perdu la faculté de les retenir, elles s'écouloient continuellement, & c'est sans doute une des incommodités les plus désagréables pour soi & pour les autres, dont on puisse être atteint. L'on peut être puni encore plus gravement de cette retention forcée pendant trop longtems, & chacun sait la fin tragique de TYCHO BRAHÉ, qui étant en carrosse avec l'Empereur RODOLPHE II, qui le combloit de ses bienfaits, retint trop son urine, & paya de sa vie cette respectueuse fausse honte.

§. 37. Je ne crains point de regarder comme une neuvième cause des maladies des Savans le renoncement à la société, que plusieurs s'imposent d'abord volontairement, & auquel ils se livrent ensuite par goût, mais qui a des inconvéniens réels. Les hommes

ont été créés pour les hommes; leur commerce mutuel a des avantages auxquels on ne renonce point impunément, & l'on a remarqué avec raiſon que la ſolitude jette dans la langueur (*a*). Rien au monde ne contribue plus à la ſanté que la gayeté, que la ſociété anime & que la retraite tue, & cette cauſe morale d'ennui, jointe aux cauſes phyſiques de mélancholie, dont j'ai parlé plus haut, jette ſouvent les Gens de Lettres dans une triſteſſe, dont les effets ſur la ſanté lui ſont auſſi funeſtes que ceux de la gayeté lui ſeroient favorables; elle produit cette myſantropie, cet eſprit chagrin, ce mécontentement, ce dégoût de tout, qu'on peut regarder comme les plus grands des maux, puiſqu'ils ôtent la jouiſſance de tous les biens.

§. 38. J'ai indiqué les cauſes les plus générales des maladies communes aux Savans; je dois dire un mot de celles qui dépendent de l'objet particulier de leurs occupations, & de celles qui ſont plus particulières à certains organes.

Les anatomiſtes ont ſouvent des fiè-

(*a*) CICERO *de offic. l.* 3. *cap.* 1.

vres violentes, occaſionnées par l'air infecté qu'ils reſpirent, & ſont expoſés aux maladies qui dépendent de la corruption de la bile. PERRAULT mourut d'une fièvre qu'il gagna en diſſéquant un chameau (*a*); & M. DE HALLER n'attribue qu'aux exhalaiſons putrides, qu'il reſpiroit dans le théatre anatomique, les fréquentes maladies bilieuſes qu'il a eues à Goëttingue, pendant tout le tems qu'il y a ſéjourné. Seroit-ce ſur ce principe qu'on auroit penſé à réunir, comme on l'a fait autrefois dans pluſieurs Univerſités, & comme on le fait encore dans quelques-unes, la chaire d'Anatomie, & celle de Botanique, afin de placer en quelque façon le contrepoiſon auprès du poiſon? je ne le penſe pas; mais ce ſeroit cependant le motif le plus raiſonnable d'une réunion fort peu naturelle. Le ſang des cadavres, dont les mains des Anatomiſtes ſont continuellement trempées, rend quelquefois mortelles pour eux la plus petite bleſſure, la plus légère excoriation, &

(*a*) *Eloge des Académiciens*, morts avant 1699, par M. le marquis de CONDORCET, p. 102.

Mr. KIRKPATRICK cite, dans une notte ſur cet article, l'exemple d'un célèbre Chirurgien Anglois, qui ayant une légère égratignure au doigt, du milieu de la main gauche, l'envenima tellement en diſſéquant un uterus corrompu, qu'on fut obligé de faire promptement l'amputation de ce doigt pour éviter la perte du bras.

Les Médecins & les Chirurgiens des armées ont ſouvent été les victimes des maladies qui y règnent, & l'Univerſité de Goëttingue regrette encore les Médecins qui furent fauchés par les maladies que les troupes Françoiſes y portèrent dans la dernière guerre.

Les expériences chymiques ont auſſi leurs dangers; plus d'un Chymiſte en a été la victime. GODEFROY SCHULZE, ayant inſpiré une fumée antimoniale, éprouva une palpitation ſi violente qu'il craignit que ſes côtes ne ſe caſſaſſent (a); & Mr. BOERHAAVE lui-même auroit été étouffé par une vapeur acide, s'il n'eût pas eu recours ſur le champ à un eſprit alcalin qui ſe trouva heureuſement ſous ſa main, & dont la

(a) LANGE *de morbis medicorum. p.* 13.

vapeur, détruiſant l'âcreté de la première, fit ceſſer le ſpaſme qu'elle produiſoit dans le poulmon.

Quelques Botaniſtes ont péri dans la recherche & dans l'examen des plantes (*a*); mais ces accidens n'étant pas proprement les ſuites de l'étude, je paſſe à ceux que l'étude fait éprouver plus particulièrement à quelques organes.

§. 39. Les yeux, dont j'ai déja dit un mot plus haut, ſont un de ceux qui ont le plus à ſouffrir; la fatigue continuelle qu'ils éprouvent les irrite; quelquefois les paupières & l'extérieur de l'œil s'enflamment, plus ſouvent ce ſont les nerfs ſeuls qui ſont attaqués ſans aucun vice ſenſible extérieur: j'ai vu pluſieurs hommes, à la fleur de leur âge, qui avoient contracté une ſi grande ſenſibilité qu'ils ne pouvoient plus ſupporter la lumière, & étoient obligés de vivre & de lire dans des chambres dont l'obſcurité me permettoit à peine de diſtinguer les lettres des plus gros caractères; les chandelles ſurtout, dont

(*a*) AVENZOAR ne périt pas, mais il s'attira une diſſenterie fâcheuſe. LANGE, p. 20.

la flamme vacillante & la fumée sont si incommodes, leur étoient insupportables; & ils ne pouvoient pas même soutenir longtems la lueur d'une mince bougie. Il y en a d'autres qui, dès qu'ils ont lu quelques pages, ont les yeux pleins de larmes, voyent trouble, & bientôt ne distinguent plus rien. Les désordres de la vue, occasionnés par l'excessive mobilité des nerfs des yeux, soit qu'elle soit produite par trop de lecture, soit qu'elle dépende de quelqu'autre cause, sont très-variés & très-bizarres; j'ai sur cette matière beaucoup d'observations très-intéressantes, mais qui seront placées plus convenablement dans un autre ouvrage, & je finirai cet article, en ajoutant seulement un mot sur ces étincelles que les Gens de Lettres croyent souvent appercevoir devant leurs yeux, & dont Mr. ZIMMERMAN, qui y a été sujet lui-même pendant quelque tems, a traité au long & avec beaucoup d'habileté dans l'ouvrage que j'ai déja cité plusieurs fois. Elles ont lieu toutes les fois que la mobilité des nerfs optiques est parvenue au point que sans être affectés par l'impression extérieure du feu, ils éprouvent, par une suite de

l'état de désordre dans lequel ils se trouvent, des mouvemens semblables & aussi vifs que ceux que produiroit la présence de cet élément (*a*).

§. 40. Les Orateurs sont aussi exposés à des maladies qui dépendent de leur vocation, & qui leur sont funestes. L'action de la parole, soutenue pendant quelque tems, soit qu'on lise, soit qu'on cause, soit qu'on déclame, est un véritable exercice, qui peut être très-fort, dont les effets s'étendent sur toutes les parties, & qui bien ménagés, peuvent être très-utiles au poumon, à l'estomac, à tous les organes des digestions. Je l'ai conseillée plus d'une fois avec succès dans les maladies qui intéressoient ces parties; & cet usage étoit très-familier aux anciens Médecins qui en avoient connu tous les avantages. Sans être Médecin, PLUTARQUE en avoit aussi indiqué toute l'importance. Elle agit même sur

---

(*a*) L'on m'a fait quelques objections sur cette explication; elles sont spécieuses, & annoncent un homme éclairé, mais les détails que je donnerai sur cet objet, dans le traité des maux de nerfs, développeront mieux mon idée.

tous les muſcles, elle augmente la tranſpiration, elle ranime le genre nerveux, & peut, à tous ces titres, faire le plus grand bien. Il y a un grand nombre de perſonnes qui ont éprouvé que ſouvent le mal-aiſe, s'il n'eſt pas fiévreux, ſe diſſipe en cauſant ou en liſant à haute voix, & je ſuis même convaincu, par beaucoup d'obſervations, que ſi l'hypocondrie diſpoſe au ſilence, le ſilence réciproquement augmente l'hypocondrie : j'ai vu plus d'une fois que des hypocondres qui commençoient à lire à haute voix par une complaiſance forcée, s'égayoient à meſure qu'ils liſoient, & ce ſecours doit ſouvent entrer dans le plan de curation qu'on leur propoſe (*a*). Mais ſi cette action exercée modérément & bien dirigée peut faire beaucoup de bien, elle devient nuiſible dès qu'on la porte trop loin ; elle peut fatiguer les muſcles autant que l'exercice le plus violent, & elle cauſe

(*a*) On peut lire ſur l'utilité de la parole, comme remède, deux aſſez bonnes thèſes d'ALBERTI ; l'une eſt, *De frequenti myſtarum ſermonicatione egregio ſanitatis præſidio*, *Halæ* 1733 : l'autre, *De loquelæ uſu medico.* Halæ 1737.

quelquefois la laſſitude la plus douloureuſe, elle jette dans la ſueur la plus abondante, elle épuiſe entiérement, & ſon organe immédiat eſt ſur-tout le plus fatigué; elle précipite la reſpiration, le poumon s'irrite, s'échauffe, s'enflamme; de là naiſſent l'enrouement, les pertes de voix, les chaleurs de poitrine, la toux, les crachemens de ſang, des ſuppurations, des fièvres lentes, un affoibliſſement général, enfin l'étiſie; & ces hommes utiles s'éteignent comme une lampe qui n'a brillé que pour éclairer autrui. CICERON fut menacé de ce malheur; les Médecins l'en avertirent, & lui conſeillèrent de renoncer au barreau pour deux ans; il ſuivit leur conſeil; le repos le fortifia, & lui rendit l'embonpoint que le travail lui avoit fait perdre.

Ceux qui ſont le plus à plaindre, ce ſont les Prédicateurs qui n'ont d'autres fonctions dans l'Egliſe que de réciter des ſermons, & les Juriſconſultes qui n'ont d'occupations que de compoſer les pièces de procès & de les plaider; les uns & les autres détruiſent leur ſanté de deux manières; premiérement par leur aſſiduité au travail, comme les autres hommes de Lettres; en ſecond

lieu par la déclamation, dont ils ſont d'autant plus affectés que leur poulmon, accoutumé à cette circulation lente, qui eſt la ſuite de la vie ſédentaire, eſt peu en état de ſoutenir ces grands efforts.

Les Prédicateurs qui récitent leurs ſermons dans les Egliſes par les tems les plus froids, ſont particuliérement expoſés aux dangers d'une ſueur repercutée, quand après s'être échauffés par la déclamation, ils ſont obligés de reſter tranquilles dans leur chaire, au milieu d'une atmoſphère gelée; auſſi ils ſont très-ſujets aux maux de gorge, aux enrouemens, & aux rhumes (*a*).

§. 41. Les grands Acteurs ſont expoſés aux mêmes maux que les Ora-

(*a*) E. H. WEDELIUS dans une diſſertation *de morbis concionatorum*, *Jenæ* 1702, compte parmi leurs maux le danger d'être infectés par les maladies contagieuſes, en allant voir les malades; ce danger ne tient point aux lettres, & n'eſt pas fort conſidérable, excepté dans les tems de vraie contagion peſtilentielle; la peſte de 1614 emporta 23 paſteurs dans le ſeul diocèſe de Lauſanne; mais heureuſement la peſte devient très-rare, parce qu'on a appris à l'éloigner, & l'on peut aſſûrer qu'elle feroit bien moins ravageante aujourd'hui qu'elle ne l'étoit à l'époque dont je parle.

teurs. MOLIERE mourut d'un crachement de ſang, après avoir joué le malade imaginaire avec beaucoup de feu; MONTFLEURY, avant lui, avoit eu le même ſort en jouant *Oreſte* dans *l'Andromaque* de Mr. RACINE, & l'on ſait que Mr. BOND, Gentilhomme Anglois, juſtement paſſionné pour la *Zaïre* de Mr. de VOLTAIRE, expira en jouant le rôle de *Luſignan*, mais il eſt vraiſemblable qu'il fut tué par le tranſport que cette admirable ſcène lui fit éprouver plutôt que par la déclamation.

Les Muſiciens ſur-tout périſſent ſouvent par des maux de poitrine, & leurs cadavres diſſéqués font voir leurs poulmons enflammés, ſuppurés, ulcerés. Mr. MORGAGNI a vu un jeune homme qui avoit une très-belle voix, que l'exercice de ſon talent jetta dans l'étiſie; l'ulcération du poulmon s'étant étendue le long de la trachée artère juſques au larinx & à la gorge, il fut étouffé en faiſant des efforts pour avaler un jaune d'œuf (*a*). RAMAZZINI avoit connu une grande chanteuſe, la

(*a*) *De ſedibus & cauſis morbor.* tom. I. *p.* 228.

SCEVINA, qui toutes les fois qu'elle ſoutenoit longtems le chant, tomboit dans un très-fort enrouement (*a*). La déclamation & le chant nuiſent non ſeulement à la poitrine, mais auſſi à la tête qui ſe remplit de ſang, parce que le poulmon eſt alors dans un état qui empêche les veines jugulaires de ſe vuider. Cette même SCEVINA éprouvoit un fort vertige auſſi ſouvent qu'elle cadençoit longtems le même ton; MERCURIALIS avoit déja averti que le chant occaſionnoit des maux de tête, des battemens des artères temporales, des gonflemens de yeux, des tintemens d'oreille (*b*), & feu Mr. VAN SWIETEN connoiſſoit une chanteuſe, qui, toutes les fois qu'elle vouloit ſoutenir longtems un ton trop haut, tomboit comme apoplectique; mais l'attaque étoit très-courte (*c*).

MM. les Curés & MM. les Paſteurs ſont beaucoup plus heureux que les Prédicateurs & les Orateurs du bar-

---

(*a*) *De morbis artific. cap.* 37. *oper. p.* 622.
(*b*) *Gymnaſtica*, *liv.* 6. *ch.* 5.
(c) MARHER *prælectiones in Boerhaavii inſtitutiones*, *t.* 3. *p.* 427.

reau, parce que ceux même d'entr'eux qui cultivent les Sciences, ſont empêchés de s'y livrer avec excès par les devoirs de leur vocation qui les arrachent de leurs cabinets. Les Médecins ont le même avantage, & le ſoin qu'ils ſont obligés de donner à la ſanté d'autrui les empêche de détruire la leur. Heureux enfin tous les Lettrés que leur état force à quitter leurs livres pour remplir d'autres devoirs ; leur corps s'exerce, & quoique leur eſprit ne faſſe ſouvent que changer de travail, cette diverſité même eſt un délaſſement.

§. 42. La déclamation produit quelquefois un accident qui eſt une ſuite de la violente compreſſion que les inteſtins ſouffrent dans les trop longues inſpirations, & qui, quoique moins fâcheux que les maux de poitrine, ne laiſſe pas d'avoir ſes dangers; ce ſont des hernies ou deſcentes, qui ſont fréquentes chez les Orateurs, qu'ils pourroient prévenir par l'uſage d'un bandage, & qui en exigent un indiſpenſablement, dès qu'elles exiſtent, ſans quoi on eſt expoſé, toutes les fois qu'on parle avec force, à des ſuites qui peuvent être funeſtes. Les religieuſes & les religieux appellés à chanter beau-

coup, ſont auſſi très-ſujets à la même incommodité (*a*).

§. 43. Telles ſont les principales maladies que produit une trop grande application au travail littéraire; mais il ne faut point croire que tous ceux qui ſe livrent aux mêmes excès ſoient punis préciſément de la même façon & au même degré; la différence des tempéramens, celle des âges, le différent concours des circonſtances étrangères produiſent, dans les effets, des variétés conſidérables auxquelles il ne ſera pas inutile de faire quelque attention.

§. 44. Il y a peu d'hommes organiſés aſſez parfaitement, pour qu'il y ait une harmonie complette entre la force de toutes les parties; il s'en trouve ordinairement quelqu'une qui eſt plus foible, & c'eſt celle qui, preſque toujours, reſſent les premières & les plus fortes impreſſions des excès d'étude, comme de tous les autres.

Si l'on a l'eſtomac mauvais, ſoit de naiſſance, ſoit par les ſuites des erreurs de régime, cet organe ſe reſſentira des fatigues de l'étude, tandis que

---

(*a*) RAMAZZINI. Ibid.

les nerfs conſerveront encore toute leur force; au lieu que les perſonnes qui ont les nerfs foibles & l'eſtomac bon, tomberont dans des maladies nerveuſes très-graves, avant que leur eſtomac ſoit dérangé.

Si les fibres muſculeuſes ſont trop lâches, on éprouvera des laſſitudes, des engourdiſſemens, une extrême foibleſſe, des gonflemens, avant que les nerfs & l'eſtomac ſoient malades.

Ceux dont le poumon n'eſt pas extrêmement bien conſtitué, tomberont dans les maux de poitrine dont j'ai parlé plus haut, & ſeront détruits par une étiſie & une fièvre lente, avant que d'avoir éprouvé aucun dérangement dans les autres viſcères.

Si c'eſt les vaiſſeaux de la tête qui ſont foibles, on aura des maux de tête continuels ou des ſaignemens de nez fréquens, auxquels les jeunes gens qui étudient beaucoup ſont très-ſujets, parce que, comme je l'ai déja dit, l'application fait monter le ſang au cerveau.

La force même du tempérament a ſes dangers; des jeunes gens parfaitement bien cônſtitués ſe livrent à l'étude avec une ardeur infatigable; la

forte action de leur ame augmente celle de tous les organes, & ils tombent dans des maladies inflammatoires qui sont l'effet d'une irritation soutenue dans les tempéramens vigoureux. Quelquefois ils meurent d'une première attaque; plus ordinairement cependant ils se remettent, mais s'ils sont bien guéris, leur tempérament reprenant sa même force, & eux se livrants aux mêmes travaux, ils retombent dans les mêmes maux, & l'on voit souvent de ces jeunes gens robustes, livrés à des études opiniâtres, essuyer toutes les années une fièvre chaude; enfin, au bout de quelque tems, usés par le travail & par les fièvres, ils se trouvent sans forces, & sont assaillis par les maladies de langueur contre lesquelles il ne leur reste plus de ressources.

§. 45. Les effets de l'étude varient aussi beaucoup suivant l'âge auquel on s'y livre; une application soutenue tue l'enfance: j'ai vu des enfans pleins d'esprit attaqués de cette phrénésie littéraire au-dessus de leur âge; & j'ai prévu avec douleur le sort qui les attendoit; ils commencent par être des prodiges, & finissent par être des sots. Cet âge est consacré aux exercices du corps

qui le fortifient, & non point à l'étude qui l'affoiblit & qui l'empêche de prendre son accroissement. La Nature ne peut pas mener de front avec succès deux développemens rapides. L'on a vu des enfans dont le corps faisoit une crue prodigieuse, & les derniers mémoires de l'Académie Royale des Sciences parlent d'un Languedocien qui, à l'âge de six ans, étoit de la taille d'un grand homme; mais que leur arrive-t-il? l'esprit reste dans une éternelle enfance; ces forces même du corps, prématurées, mais sans consistance, périssent avec autant de rapidité qu'elles étoient venues, & ces prodiges meurent à douze ou treize ans. Quand c'est la crue de l'esprit qui est trop prompte, que les talens se développent de bonne heure, & qu'on permet une application proportionnée à ce développement, le corps n'en reçoit aucun, parce que les nerfs n'aident point à la nutrition, on tombe dans l'épuisement & on meurt après des maladies cruelles, comme on en a vu un exemple célèbre dans Mr. Phil. BARATIER " qui à huit ans savoit „ parfaitement l'hébreu, le grec, le latin, le françois, sans parler de l'allemand sa propre langue; qui à dix-

„ ſept ans étoit l'homme le plus ſavant
„ de l'Europe, mais qui fut ſujet de-
„ puis ſa première jeuneſſe à des flu-
„ xions & à d'autres petites indiſpoſi-
„ tions; à dix-huit ans il fut attaqué
„ d'une toux, & dans le cours de la
„ même année d'une foule d'autres ma-
„ ladies; l'appétit & le ſommeil ſe per-
„ dirent, & il ne ſoupira plus qu'a-
„ près ſa délivrance, qui arriva à l'â-
„ ge de dix-neuf ans & quelques mois.

„ A peu près à la même époque, on
„ vit un autre enfant qui fut l'admira-
„ tion de Nimes ſa patrie, de pluſieurs
„ autres villes & de Paris même, où
„ il mourut en 1726, âgé de ſept ans.
„ C'eſt Jean Louis de CANDIAC, d'u-
„ ne illuſtre famille du Languedoc. A
„ trois ans il liſoit parfaitement le la-
„ tin ou le françois; à quatre ans on
„ lui apprit la langue latine; à cinq il
„ faiſoit des verſions en cette langue;
„ à ſix il liſoit le grec & l'hébreu. Il
„ poſſédoit dès lors les principes de
„ l'arithmétique, de l'hiſtoire, de la
„ géographie, du blaſon & de la ſcien-
„ ce des médailles (*a*).

(*a*) BONNEGARDE, Dictionnaire hiſtorique & critique. tom. 4. p. 420.

J'ai vu, dit Mr. BOERHAAVE, *un jeune homme qui ſavoit tout, un monſtre d'érudition, mais qui ne parvint point juſques à l'âge de vingt-cinq ans; & un autre auſſi très-ſavant, qui travailloit jour & nuit, & qui mourut de dépériſſement, ſans aucune maladie caractériſée, à l'âge de dix-neuf ans* (*a*). Vous avez vu un de nos concitoyens, né avec les talens les plus ſupérieurs & les plus précoces, dont l'eſprit actif & pénétrant ſe livrant tout entier à l'étude & à la méditation, dans un tems deſtiné par la Nature à fortifier le corps, le réduiſit pendant pluſieurs années, dans l'état de langueur le plus triſte & le plus dangereux; une diette preſque ſans exemple & la ceſſation de ſes travaux lui rendirent une ombre de ſanté; il oublia malheureuſement qu'il n'étoit pas robuſte, & périt, à la fleur de ſon âge, victime de ſes travaux (*b*).

La mémoire eſt la faculté qui ſouffre le plus de ces études forcées & précoces, & l'on a plus d'un exemple qu'elle

(*a*) *Prælect. ad inſtit.* §. 1056, *tom.* 7. *p.* 346.

(*b*) M. *Philippe* LOYS de Chezeaux.

s'eſt totalement perdue. Hermogènes étoit à dix-huit ans, le plus habile rhéteur de la Grèce, mais ces fruits ſi hâtifs ne durèrent pas; à vingt-quatre ans, il perdit toutes ſes connoiſſances, & vécut juſqu'à quatre-vingt ans dans cette imbécille ignorance; & l'Empereur Caracalla, qui étoit auſſi à dix-huit ans un prodige de ſavoir, oublia même de connoître les lettres.

J'ai indiqué dans l'*Avis au Peuple* combien les payſans faiſoient de tort à leurs enfans, en les accablant de travaux au-deſſus de leur force; l'on voit par tout ce que je viens de dire, & combien de choſes ne reſteroit-il pas à dire ſur ce même ſujet? qu'on fait un tort bien plus grand encore à ceux que l'on ſurcharge de travaux littéraires; les parens ou les maîtres durs qui exigent cette application forcée, traitent leurs enfans comme les jardiniers, qui veulent vendre les primeurs, traitent leurs plantes, ils en ſacrifient quelques-unes pour les forcer à leur donner des fleurs ou des fruits qui ſont toujours de courte durée, & fort inférieurs à tous égards à ceux qui ne ſont parvenus à leur maturité que dans leur ſaiſon; mais ils ont étonné, & on a vanté les ſerres &

les couches du jardinier. Il n'y a peut-être pas d'inſtitution plus cruelle & plus mal entendue que cette fureur d'aſtreindre les enfans à beaucoup de travail & d'en exiger de grands progrès; elle eſt le tombeau de leurs talens & de leur ſanté, & malgré tout ce qu'ont pu dire de grands hommes qui l'ont attaquée avec plus de force que de ſuccès, elle eſt encore trop généralement répandue (*a*).

Les maux qu'une trop grande appli-

(*a*) Je me rappelle toujours avec plaiſir la derniere volonté d'ANAXAGORE, ce philoſophe celèbre, qui le premier a enſeigné que ce monde étoit l'ouvrage d'une intelligence, & qui préféroit, comme il le dit lui-même, une goutte de ſageſſe à une tonne de richeſſe. Perſécuté à Athènes ſous le prétexte d'irréligion, il ſe retira à Lampſaque, où il jouit de toute la conſidération qu'il méritoit, & où on alla même juſqu'à lui bâtir un autel. „ Les „ principaux chefs de la ville le viſitèrent un „ peu avant qu'il mourut, & lui demandèrent „ s'il avoit quelque ordre à donner; il leur „ fit réponſe, qu'il ne ſouhaitoit autre choſe, „ ſinon que l'on permit aux enfans de ſe divertir toutes les années dans le mois qu'il „ ſeroit mort. Cela fut exécuté, & la coutume en duroit encore au tems de DIOGENE LAERCE". BAYLE.

cation fait aux enfans ſont encore aggravés, quand elle les attache à des études pour leſquelles ils ont du dégoût; & à tout âge, quand on eſt forcé à des occupations de tête dont l'objet déplait, les maux que l'ennui ajoute à ceux que produit la contention, perdent promptement le malade; le changement d'objet peut ſeul les ſauver. *J'ai vu comme revivre*, dit Mr. BOERHAAVE, *ceux qui, après avoir été aſtreints à des études qui leur déplaiſoient, pouvoient paſſer à d'autres plus de leur goût* (*a*).

§. 46. Si les études prématurées nuiſent, il n'eſt pas moins dangereux de commencer à s'y livrer trop tard. La Nature ne contracte des habitudes que peu à peu, il y a un tems où elle les contracte difficilement, & quand un homme eſt parvenu à la force de l'âge, ſans avoir pris celle des occupations littéraires, il eſt à craindre que les fibres du cerveau n'ayent de la peine à ſe ployer aux nouveaux mouvemens que ce nouveau genre de vie exige, & qu'elles ne tombent dans des mouvemens

(*a*) *Praelect. ad Inſt.* §. 1056. *t.* 7. *p.* 346.

mens désordonnés qui forment le délire. Les exemples de gens qui ont troublé leur raison en se vouant aux études, dans un tems où l'on doit commencer à les diminuer, ne sont pas rares.

J'ai reçu depuis la publication de l'édition précédente & lu avec beaucoup de plaisir un très-bon ouvrage de Mr. BATIGNE mon ancien condisciple, & aujourd'hui célebre praticien à Berlin, dans lequel je vois qu'il a fait des observations très-analogues aux miennes. „ Il est très-nuisible, dit-il, de s'efforcer à un certain âge d'acquérir de „ nouvelles connoissances, surtout lorsqu'elles demandent beaucoup d'attention. J'ai vu périr plusieurs personnes par des maladies, qui avoient „ porté assez subitement à la tête, pour avoir voulu apprendre des sciences „ de calcul à l'âge de quarante ans, & „ s'être livrés à cette étude avec trop „ d'acharnement (*a*).

J'ai eu ici, en 1764, un étranger qui, ayant quitté à quarante ans le

(*a*) *Essai sur la digestion*, Berlin 1768. p. 187. Mr. BATIGNE est mort en 1773.

commerce pour se livrer aux Sciences, se dérangea le cerveau en lisant LOCKE, NEWTON & CLARKE. La cessation de toute lecture, des distractions, des conversations agréables, l'exercice, les remedes, le rétablirent entiérement, mais ce ne fut pas pour long-tems, il reprit ses occupations métaphysiques & il retomba. Plus récemment encore, j'ai été consulté pour un autre malade qui, ayant voulu devenir Physicien & Géomètre à cinquante ans, est tombé dans une mélancholie dont les redoublemens sont de vrais accès de folie.

Quand ces études tardives n'alterent pas la raison, elles alterent au moins fortement la santé. *Pierre* STONE, jardinier Anglois, qui à vingt-six ans ne savoit ni lire, ni chifrer, qui à vingt-neuf savoit le latin, le françois, & lisoit les principes de NEWTON en remplissant son office, & qui à trente-deux publia un bon ouvrage sur le calcul intégral, mourut jeune (*a*). *Pierre* ANICH étoit à l'âge de vingt-cinq ans

---

(*a*) On trouve un abrégé très-intéressant de sa vie dans la longue préface qui est à la tête de la traduction françoise de son ouvrage.

un laboureur & un berger d'*Oberperfuff*, petit village du Tirol, à trois lieues d'Infpruck, & favoit à peine former les lettres, mais il s'occupoit fouvent, au milieu de fes travaux, de la marche des corps céleftes, il les obfervoit attentivement; il étoit Aftronome comme l'étoient les Patriarches, & l'hiftoire de fes obfervations & de fes progres dans ce tems-là, s'il l'avoit obfervée & s'il en avoit tenu compte, auroit fans doute été un morceau unique, original & bien intéreffant pour l'hiftoire de l'efprit humain; à vingt-cinq ans, il apprend qu'il y a à *Infpruck* des Savans occupés uniquement de l'obfervation des aftres, il y court, va vers le Pere HILL, lui fait connoître fon goût, fon ignorance & fon défir d'apprendre. Le Pere HILL charmé de fon génie lui donne fes foins, ANICH eft en peu de tems grand Géomètre, grand Aftronome, grand Géographe, grand Méchanicien, grand faifeur d'inftrumens, grand écrivain; mais mort en 1766, à l'âge de quarante trois ans, il avoit paffé plufieurs années dans un état de maladie. « L'efprit épuifa le » corps, il effuya pendant les derniè- » res années de fa vie les langueurs de

„ la vieilleſſe & les infirmités de la ca-
„ ducité, il devint ſourd & ſi peſant
„ qu'il avoit de la peine à marcher;
„ vingt-quatre heures avant ſa mort un
„ violent mal de tête lui fit perdre la
„ vue (*a*)". Toute la force que ces deux hommes avoient acquis par les travaux champêtres fut bientôt détruite par un genre de vie oppoſé, & qu'ils auroient mieux ſoutenu, ſi leurs organes avoient été faits de meilleure heure à la vie littéraire.

§. 47. Une augmentation ſubite d'occupations eſt auſſi funeſte, & la ſeule obſervation que j'aie trouvé dans tout le grand ouvrage de Mr. PUJATI eſt celle d'un Prédicateur célèbre qui ayant été envoyé, par le Général de ſon Ordre, prêcher dans une ville où l'auditoire étoit difficile à contenter, ſe livra à de ſi grands efforts pour ſe ſoutenir, qu'il s'attira une épilepſie incurable. Mr. HUIGHENS tomba dans un affoibliſſement de tête total quelque tems avant ſa mort (*b*).

(*a*) *Dictionnaire des hommes illuſtres*, t. 3. p. 167.

(*b*) *Éloges des académiciens*, *morts avant* 1699, par Mr. de CONDORCET, p. 133.

§. 48. Il eſt même dangereux pour les gens de Lettres qui ne ſont plus jeunes, de s'appliquer tout-à-coup à des ſciences différentes de celles qu'ils avoient cultivées juſques alors. Les nouvelles idées dont ils s'occupent mettent néceſſairement en action de nouvelles fibres dans le cerveau, pour lequel cela forme un état violent qui affoiblit le genre nerveux. J'ai connu un très-habile théologien qui ruina abſolument ſa ſanté, en ſuſpendant ſes études habituelles pour ſe livrer à celle de l'hébreu; & un paſteur reſpectable qui promu à une chaire de théologien à l'âge de cinquante ans, tomba dans une langueur qui l'a conduit au tombeau, en ſe livrant au travail que cette nouvelle vocation exigeoit.

§. 49. Si le changement de genre d'études eſt nuiſible à ceux qui ſont d'un âge mûr, la continuation de travail ne l'eſt pas moins, quand on eſt parvenu à un âge avancé: peu d'hommes ſont nés avec l'heureuſe conſtitution de GORGIAS *de Leontium* qui parvint à l'âge de cent & huit ans, ſans diſcontinuer ſes études & ſans infirmité; de ſon diſciple ISOCRATES, qui écrivoit ſes *Panathenées* à l'âge de quatre-vingt quatorze ans,

& qui parvint à celui de quatre-vingt dix-huit ; de Mr. MORGAGNI qui depuis soixante sept ans fait l'ornement de l'université de Padoue, & qui âgé de 87 enseigne encore avec autant de netteté que de force & de savoir, jouit de tous ses sens, & fait les délices des étrangers qui, en voyageant en Italie, sont empressés à aller voir ce grand homme (*a*) ; ou d'un des plus grands Médecins de l'Europe qui, quoiqu'il ait beaucoup travaillé toute sa vie, & qu'il soit septuagenaire, m'écrivoit, il n'y a pas longtems, qu'il travailloit encore ordinairement quatorze heures par jour, & jouissoit de la plus parfaite santé. Ces exemples, & quelques autres semblables, ne sont pas loi ; il reste toujours vrai que la vieillesse est incommodée par un travail assidu & qu'il en précipite la marche. Notre ame est immortelle sans doute, mais tant qu'elle est unie au corps, elle en suit la destinée, elle semble naître, s'accroître & vieillir avec lui (*b*). La dimi-

(*a*) Il étoit né le 25 février 1682 & il est mort en 1773, il remplissoit encore les fonctions de la chaire peu de jours avant sa mort.

(*b*) *Gigni pariter cum corpore, & una crescere sentimus, paritérque senescere mentem.*

nution des forces du corps nous avertit de diminuer les travaux de l'efprit, l'un ne peut plus porter les mêmes fardeaux, ni l'autre foutenir les mêmes études, & les facultés diminuent auffi bien que les forces mufculaires. Peu de vieillards paroiffent fentir cette vérité, il n'y en a point qui veuillent l'entendre, tous font, fur cet article, Archevêque de Grenade (a); mais elle n'en eft pas moins réelle, & fi ceux qui favent modérer leur travail, à proportion que leur âge avance, préviennent par-là les infirmités & affurent leur fanté, ceux qui favent prendre à tems le parti de renfermer leurs ouvrages dans leurs bureaux affurent leur gloire.

Solve fenefcentem maturè fanus equum, ne
Peccet ad extremum ridendus, & ilia ducat.

HORAT.

L'exemple d'un homme illuftre qui faifoit déja de très-jolis vers à l'âge de 6 ans, & qui à l'âge de quatre-vingt ans écrit avec autant de feu & plus de gaieté

(a) Voyez GILBLAS, t. 3.

qu'à celui de trente, eſt un exemple peut-être unique.

“ J'ai vu, diſoit le Magiſtrat de Bru-
„ xelles que j'ai déja cité, les hommes
„ les plus vigoureux périr dès leur pre-
„ miere vieilleſſe, en continuant à s'oc-
„ cuper autant que dans l'âge de leur
„ force; que leur exemple nous rende
„ ſages : notre âge eſt fait pour un loiſir
„ doux & honnète, c'eſt le tems des fé-
„ ries; retranchons peu-à-peu de nos
„ travaux, enfin abandonnons-les, &
„ après avoir conſacré la plus grande
„ partie de notre vie au public, diſpo-
„ ſons de la derniere pour nous; les
„ loix même nous indiquent cette con-
„ duite, à ſoixante-cinq ans, elles libé-
„ roient un ſénateur de ſes fonctions
„ & le rendoient à lui-même (*a*)”.

§. 50. L'on ne doit pas penſer que les études proprement dites ſoient la ſeule cauſe qui puiſſe produire les maux dont j'ai eſquiſſé le tableau; toute tenſion forte de l'ame produira le même effet, & j'en ai déja cité quelques exemples.

L'on pourroit en trouver un grand nombre dans l'hiſtoire des beaux-arts.

(*a*) *Epiſtol.* PLEMPIO.

L'arrangement d'un tableau, la composition d'une grande piece de musique exigent une contension aussi forte que les études les plus abstraites, & l'on verroit tous les jours les grands peintres, & les grands compositeurs en musique, éprouver toutes les maladies des Gens de lettres, si leur talent même n'étoit pas une source de distractions qui les soustraisent aux dangers d'un travail trop soutenu. La simple exécution de la musique affecte quelquefois si fortement les personnes dont les nerfs sont délicats, qu'elle les épuise promptement. J'ai eu une malade, grande musicienne, qui pouvoit fort bien se promener plusieurs heures de suite, mais que l'exécution d'une piece de clavecin jettoit dans des sueurs abondantes, & un abattement si grand, qu'elle a renoncé pendant plusieurs années à la musique, & ne l'a reprise que depuis qu'elle est guérie; elle ne pouvoit pas même assister à un concert, ni aller au spectacle.

La dévotion outrée produit très-fréquemment le dérangement total de la santé; Mr. ZIMMERMAN a rassemblé sur cet article plusieurs observations intéressantes, qui peignent très-bien la *mélancolie dévote*, dont les symptomes sont

auſſi bizarres, auſſi effrayants, auſſi cruels qu'il ſoit poſſible ; & il y a très-peu de médecins employés qui n'aient vu, en ce genre, des ſpectacles bien triſtes. La grandeur, la beauté de l'objet dont on s'occupe, la volupté qui accompagne le ſentiment qu'éprouve une ame toute livrée à l'Etre des Etres, forment une ſenſation vive qui produit dans le cerveau une tenſion trop forte & trop ſoutenue, pour qu'on puiſſe la ſupporter longtems impunément ; elle jette bientôt l'ame dans le délire du fanatiſme & le corps dans l'épuiſement. J'ai vu les jeunes perſonnes les plus aimables ſe faner & dépérir, à meſure que ſe livrant à un ſyſtême erroné, elles ceſſoient de s'occuper de leur vocation, pour penſer uniquement à celui qui en eſt l'auteur, & qu'on ne peut honorer mieux ſans doute qu'en la rempliſſant. Vous regrettez encore, Meſſieurs, un de vos diſciples qui, né avec les plus grands talens, une ame forte & belle, la plus grande candeur, toutes les vertus, annonçoit à l'égliſe un paſteur du plus grand mérite, & qui, victime d'une ſecte à laquelle il fut malheureuſement livré, a péri de l'épuiſement rapide dans lequel on a vu ſon corps tomber à meſure que ſon ame s'enflammoit.

§. 51. Les occupations de la ſouveraineté, celles du miniſtere, de la magiſtrature, les ſpéculations quelconques ſi l'on s'y livre, en un mot tout ce qui peut exercer les facultés de l'ame fortement & longtems, produit les mêmes maux que la culture des ſciences les plus abſtraites. Les rois, les ſénateurs, les miniſtres, les ambaſſadeurs, éprouvent le même ſort que les gens de lettres, s'ils donnent autant de tems & d'application à leurs affaires que les ſavans à leurs études. Il eſt vrai qu'ils ont un avantage, dont j'ai déja fait ſentir l'importance, c'eſt que les devoirs même de leurs charges les forcent ſouvent à des diſtractions & à un exercice dont ces hommes qui ne ſont que ſavans ſont privés; mais d'un autre côté, leurs travaux ſont ſouvent mêlés de chagrins & d'inquiétudes dont les influences ſont encore plus cruelles que celles de l'inaction, & qui accablent également l'ame & le corps; auſſi ceux qui réſiſtent aux occupations des plus grandes entrepriſes & aux ſoucis qui les accompagnent inévitablement, ſont pour moi des phénomènes incompréhenſibles; CÉSAR, MAHOMET, CROMWELL, Mr. PAOLI plus grand qu'eux peut-être, ont ſans doute

reçu de la Nature des forces plus qu'humaines, & malgré cela ils auroient ſuccombé ſans le ſecours de l'exercice & de la ſobriété. Mais c'eſt aſſez m'être occupé des maux, il eſt tems de venir aux remedes.

§. 52. La premiere difficulté qu'on a à vaincre avec les gens de lettres, quand il s'agit de leur ſanté, c'eſt de les faire convenir de leurs torts; ils ſont comme les amans qui s'emportent, quand on oſe leur dire que l'objet de leur paſſion a des défauts; d'ailleurs ils ont preſque tous cette eſpece de fixité dans leurs idées que donne l'étude, & qui, augmentée par cette bonne opinion de ſoi-même dont la ſcience enyvre trop ſouvent ceux qui la poſſedent, fait qu'il n'eſt point aiſé de leur perſuader que leur conduite leur eſt nuiſible. Avertiſſez, raiſonnez, priez, grondez, c'eſt ſouvent peine perdue; ils ſe ſont illuſion à eux-mêmes de mille façons différentes; l'un compte ſur la vigueur de ſon tempérament, l'autre ſur la force de l'habitude; celui-ci eſpere échapper à la punition, parce qu'il n'a pas encore été puni; celui-là s'autoriſe d'exemples étrangers qui ne prouvent rien pour lui; tous oppoſent au Médecin une obſtination qu'ils prennent pour

une fermeté dont ils s'applaudiſſent & dont ils deviennent les victimes ; bien loin de redouter le danger à venir, ils ne veulent quelquefois pas même ſentir le mal préſent, ou, plutôt, le plus grand des maux pour eux, c'eſt la privation du travail, ils ne comptent pour rien les autres, moyennant qu'ils ſe ſouſtraiſent à celui-là. Quand ils ſont parvenus à ce degré de mobilité qui les jette dans l'extrêmité oppoſée, & leur fait tout craindre, même les maux les plus imaginaires, on n'en eſt pas plus heureux avec eux, & le découragement ne leur donne pas toujours de la docilité, mais une inſtabilité pire que l'opiniâtreté, qui ne permet point de compter ſur l'exécution d'aucune cure ſuivie ; & on peut dire qu'en général les gens de lettres ſont les malades les plus difficiles à conduire ; c'eſt une raiſon de plus pour les éclairer ſur les moyens de conſerver & de rétablir leur ſanté.

§. 53. Le premier préſervatif, celui ſans lequel tous les autres ſecours ſont inutiles, c'eſt de donner du délaſſement à l'eſprit. Je ſais qu'il y a un très-petit nombre d'hommes ſupérieurs auxquels on n'oſeroit pas donner ce conſeil, ce ſeroit une eſpece de crime de les diſ-

traire; DESCARTES livré aux plus ſublimes méditations & traçant le chemin qui va conduire les hommes à la vérité, NEWTON découvrant & développant les loix de la nature, MONTESQUIEU composant un code pour toutes les nations & pour tous les ſiecles, doivent être reſpectés dans leurs occupations, ils ſont nés pour ces grands travaux, le bien public les exige; mais combien compte-t on d'hommes dont les veilles ſoient auſſi intéreſſantes (a)? La plupart perdent inutilement leur tems & leur ſanté; l'un compile les choſes les plus communes, l'autre redit ce qu'on a dit cent fois, un troiſieme s'occupe des recherches les plus inutiles, celui-ci ſe tue en ſe livrant aux compoſitions les plus frivoles, celui-là en compoſant les ouvrages les plus faſtidieux, ſans qu'aucun d'eux ſonge au mal qu'il ſe fait, & au peu de fruit que le public en retirera; le plus grand nombre n'a même jamais le public en vue & ne dévore l'étude que

---

(a) Mr. DE MONTESQUIEU évitoit même de travailler jusqu'à la fatigue. *Dictionnaire des hommes illuſtres.* Il ſavoit combien ces travaux forcés uſent, & combien peu ils ſont fructueux.

comme le gourmand dévore les viandes pour assouvir sa passion, qui trop souvent leur fait négliger beaucoup de devoirs très-essentiels; brusquez-la, arrachez-les de leur cabinet, forcez-les au repos & aux délassemens qui éloigneront les maux, & rétabliront les forces; d'ailleurs le tems qu'ils passent hors de leur cabinet n'est point perdu, ils reviendront au travail avec une ardeur nouvelle, & quelques momens consacrés tous les jours au loisir, seront bien récompensés par la jouissance d'une longue santé qui prolongera le tems de leurs études. Souvent même c'est au milieu des délassemens que naissent les idées les plus heureuses (*a*), & c'est en se promenant à la campagne qu'un des plus beaux génies de ce siecle a composé ses immortels ouvrages (*b*); l'ame se développe mieux en plein air, les parois resserrées d'un cabinet l'appétissent; l'odeur des fleurs champêtres l'éleve, celle des lam-

---

(*a*) *Vegeta & strenua ingenia, quò plus recessus sumunt hoc meliores impetus edunt.* VALER. MAXIM. lib. 3. cap. 6. p. 140.

(*b*) *Animus eorum, qui in aperto aere ambulant, attollitur.* PLIN. *Jun.*

pes l'abat, & la comparaiſon de PLUTARQUE eſt bien juſte, *un peu d'eau*, dit-il, *nourrit & fortifie les plantes, une plus grande quantité les étouffe; il en eſt de même de l'eſprit, les travaux modérés le nourriſſent, les travaux exceſſifs l'accablent* (a).

S'il y a un cas dans lequel il importe de prévenir le mal, c'eſt dans celui-ci; les maladies qui ont leur ſiege dans le cerveau ont peine à ſe guérir radicalement, & cet organe eſt un de ceux qui recouvrent le plus difficilement ſes forces; plus il eſt néceſſaire aux gens de lettres, plus, par là même, il leur importe de le ménager, & il me ſemble que ces hommes qui, en uſant leurs facultés par les travaux exceſſifs, ſont tombés dans l'imbécilité, forment un ſpectacle bien propre à ouvrir les yeux des hommes de lettres, & à leur donner la plus forte leçon de modération. Qu'ils ne s'obſtinent donc plus à juſtifier de dangereuſes erreurs & à ſe jouer de leur propre ſanté; qu'ils n'alleguent point l'exemple d'autrui, c'eſt un piege dangereux; qu'ils ne ſe repoſent point ſur la force

(a) *De education. puer. cap.* 12.

de leur constitution, ils l'affoiblissent tous les jours; qu'ils ne comptent point sur les effets de l'habitude, elle rend insensible l'action des causes nuisibles, mais elle ne la détruit point; que le bonheur qu'ils ont eu d'échapper jusqu'à présent ne les étourdisse pas sur le danger qui les menace; enfin qu'ils se persuadent bien qu'on ne se livre point impunément à un travail forcé, & que pour cultiver les sciences sans ruiner sa santé, il faut interrompre souvent ses études (*a*).

§. 54. Avoir présenté l'inaction comme la seconde cause des maladies qui sont l'objet de cette dissertation, c'est sans doute avoir déja indiqué l'exercice comme l'un des plus puissans moyens de conserver & de rétablir la santé des gens de lettres; on a vu dans l'article précédent toute l'utilité du grand air;

(*a*) Tous les gens de lettres qui ont lu les mémoires de VIGNEUL-MARVILDE y auront trouvé (t. I. p. 472.--482.) des choses utiles sur cet objet, & tous les médecins connoissent aujourd'hui les conseils dictés par la sagesse & par l'amitié, que M. LUDWIG donnoit à M. DE HALLER (*Epistolæ t.* 3. *p.* 130.) il y a bien des années sur ses travaux excessifs.

elle eſt augmentée, quand on prend en même tems un mouvement raiſonnable; la réunion de ces deux remèdes ſalutaires rafraichit, facilite la circulation, favoriſe la tranſpiration, ranime l'action des nerfs, fortifie tous les membres. Tout homme qui a paſſé quelques jours à s'occuper dans ſon cabinet ſe ſent la tête peſante, les yeux chauds, les levres & la bouche ſeche; un certain mal-aiſe dans la poitrine, une légere tenſion au creux de l'eſtomac; plus de diſpoſition à l'ennui qu'à la gayeté; un ſommeil moins doux, une peſanteur & un engourdiſſement dans tous les membres, s'il continue à s'enfermer; tous ces ſymptômes vont en augmentant & deviennent le germe de tous les maux que j'ai décrits; deux ou trois heures de promenade à la campagne les diſſipent tout-à fait, & rappellent la ſérénité, la fraicheur & la force. Les gens de lettres ne ſont pas aſſez convaincus des influences du corps ſur l'ame, quoique les plus grands hommes les aient très-bien connues (*a*), & aient ſenti

(*a*) L'on trouve à ce ſujet, un paſſage très-remarquable dans MOSES MAIMONIDES, le

que l'eſprit eſt ſoumis à la médecine comme le corps. *L'ame*, diſoit DESCARTES, *dépend tellement du tempérament & de la diſpoſition des organes du corps, que ſi l'on pouvoit trouver un moyen d'augmenter notre pénétration, ce ſeroit dans la médecine qu'il faudroit le chercher* (*a*) Ce que DESCARTES preſſentoit, Mr. HOFMANN l'a vérifié, & ce grand praticien dit expreſſément qu'il a connu des gens ſtupides à qui il a donné de la raiſon, en leur faiſant prendre du mouvement (*b*). Tous les gens de lettres devroient s'impoſer la loi de conſacrer tous les jours au moins une heure ou deux à l'exercice, & Mr. BOERHAAVE vouloit que ce fut avant le dîner. La ſimple promenade a ſes avantages, mais

---

plus ancien des médecins Arabes: " Puiſque „ la ſanté, dit-il, contribue beaucoup à la „ connoiſſance & au culte de la divinité, & „ que l'homme malade n'en peut pas contem- „ pler dignement les œuvres, il eſt donc ab- „ ſolument néceſſaire pour lui d'éviter avec „ ſoin tout ce qui peut nuire à ſon corps, „ & de rechercher au contraire tout ce qui „ peut conſerver & augmenter ſa ſanté.

(*a*) *De methodo*, N°. 6.

(*b*) *De motu optim. corpor. medicin.* §. 9.

elle ne suffit pas, & je ne puis trop recommander de monter souvent à cheval; cet exercice est excellent pour la tête, pour la poitrine, & sur-tout pour les visceres du bas ventre, dont il prévient & dissipe les engorgemens, qui sont, comme on l'a vu, une des maladies ordinaires des personnes sédentaires (*a*). Je voudrois même que notre siecle & notre postérité eussent l'obligation aux gens de lettres de rappeller ces différens exercices dont les anciens faisoient une partie de leurs devoirs, auxquels nos ancêtres se livroient encore avec le plus grand succès, & que, depuis deux ou trois générations, nous négligeons si fort que dans quelques années, leurs noms n'existeront vraisemblablement plus que dans les dictionnaires. L'histoire qui

---

(*a*) *Equitatio præ aliis hominibus litteratis studiis deditis & speculativam agentibus vitam convenit, in quibus & simul optime sessio illa pessima, incurvato corpore, quam inter legendum, scribendumque vix vitant, respirationem, motum diaphragmatis & musculorum abdominis sufflaminans, avertitur & corrigitur, equites enim decet ut erectum corpus gerant.* Mr. ADOLPH *de equitationis eximio usu medico*, §. 18. *p.* 52.

doit leur être familiere leur fournit une multitude d'exemples des bons effets de l'exercice; HÉRODICUS, célebre médecin, précepteur d'HIPPOCRATE, qui le premier a fait de la gymnastique ou de l'art des exercices, une branche de l'art de guérir, rétablit par ce moyen sa propre santé, &, malgré la foiblesse de son tempérament, parvint jusques à l'âge de cent ans; s'il en porta quelquefois l'usage trop loin pour ses malades, c'est que l'on est sujet à s'enthousiasmer pour les découvertes utiles, & que l'on n'en connoît pas d'abord parfaitement tous les avantages & tous les dangers (*a*). STRATON étant attaqué d'une maladie de la rate qui est une de celles des savans, ne s'en guérit que par l'exercice (*b*). HISMONEUS se délivra par le même moyen d'une foiblesse de nerf. GALIEN, infirme jusques à l'âge de trente & quel-

(*a*) HERODICUS étoit frere de ce célebre rhéteur GORGIAS *de Leontium* dont j'ai déja parlé, qui parvint à l'âge de cent & huit ans, & qui suivoit sans doute les conseils de son frere.

(*b*) Il y a eu quelques princes & plusieurs grands-hommes de ce nom; celui-ci est STRATON *de Lampsaque*, surnommé le *Physicien*.

ques années, nous apprend lui-même qu'il ne put rétablir ſa ſanté qu'en conſacrant quelques heures tous les jours à prendre du mouvement. SOCRATE (*a*) & AGESILAS qui vont à cheval ſur un bâton avec leurs enfans, le grand pontiſe SCEVOLA, SCIPION, LÉLIUS, jouant au petit palet, & faiſant des ricochets aux bords de la mer pour ſe délaſſer de leurs travaux & conſerver par là leur ſanté, leur gayeté & leurs forces, me paroiſſent des exemples qu'on peut propoſer à nos lettrés les plus illuſtres, ſans craindre de bleſſer leur vanité, & avec quelqu'eſpérance qu'ils ne dédaigneront pas de les imiter. " Les délaſſemens du pere MALLEBRANCHE
„ étoient des divertiſſemens d'enfans,
„ il y recherchoit cette puérilité, hon-
„ teuſe en apparence; par une raiſon
„ très-digne d'un philoſophe, il ne vou-
„ loit point qu'ils laiſſaſſent aucune
„ trace dans ſon ame; dès qu'ils étoient
„ paſſés, il ne lui reſtoit rien que de ne
„ s'être pas toujours appliqué. Il auroit dû les rechercher encore par une

---

(*a*) *Arundine equitavit ipſe Socrates.* VALER. MAXIM. l. 8. c. 8.

autre raiſon, c'eſt que ces jeux puériles ſont les ſeuls qui délaſſent véritablement les gens de lettres. Les cartes ne ſont point un plaiſir qui leur convienne, tous les jeux de commerce exigent de l'attention & ne la repoſent point, ceux de haſard les fatigueroient moins, ou plutôt ne les fatigueroient point du tout, & peut-être les égayeroient, s'ils ſe perſuadoient, ce qui eſt vrai, que les haſards ſont purement haſard, & qu'il n'y a aucune ſpéculation à faire ſur leurs combinaiſons ; mais ils ont, comme ceux de commerce, l'inconvénient de retenir ſédentaires, & il faut du mouvement. *Il eſt étonnant*, diſoit PLINE le jeune, *combien le mouvement & l'exercice du corps animent l'action de l'eſprit.*

Mr. DE LA CAILLE, qui avoit toujours été fort valétudinaire, n'acquit de la ſanté que dans les travaux corporels auxquels il fut obligé pour la vérification de la méridienne de France (*a*).

La navigation eſt un exercice qu'on ne peut point conſeiller à tous les ſavans, le plus grand nombre n'eſt pas à même de ſe le procurer, mais c'eſt

---

(*a*) Voyez ſon éloge par Mr. BAILLY.

un excellent remede pour débarrasser les visceres engorgés, dissiper la bile, rétablir puissamment la transpiration (*a*), favoriser toutes les évacuations, & ceux qui sont à portée d'en jouir ne devroient point le négliger. Les anciens en connoissoient bien tous les avantages (*b*), & c'est le genre de voiture que préféroit à tous les autres OCTAVE AUGUSTE, qui étoit homme de lettres, & en avoit les infirmités (*c*). " Il étudia de bonne „ heure, dit son historien, & avidement l'éloquence & les beaux-arts; „ il eut de très-grandes maladies; il „ étoit sujet aux rhumes & aux fluxions, & il fut attaqué de la pierre

(*a*) Je suis persuadé, dit Mr. KIRKPATRICK, que les voyages sur mer sont le secours le plus efficace pour augmenter l'insensible transpiration. Son suffrage est d'autant plus concluant que lui-même avoit fait beaucoup de ces voyages.

(*b*) Mr. GILGHRISIT, célebre médecin Ecossois, a prouvé tous les bons effets de la navigation, dans plusieurs maladies très-graves, par une suite d'observations qu'il a réunies dans un petit ouvrage intitulé: *On sea voyage.*

(*c*) *Si quo mari pervenire posset potius navigabat.* SUETON.

„ &

„ & d'inflammations d'entrailles (*a*); „ mais s'il éprouvoit les infirmités que produisent les sciences, plus sage que les savans, il savoit donner à la santé les soins qu'elle exigeoit, & se conserva jusqu'à une belle vieillesse.

L'exercice qu'on prend dans un carrosse bien suspendu & qui roule sur de beaux chemins, n'en est presque pas un, non plus que celui qu'on procure aux malades, qui sont hors d'état de sortir, par différentes machines imaginées pour cela. Ce sont de foibles ressources, quand il est impossible de faire mieux; mais des gens de lettres peuvent toujours faire beaucoup mieux, quand ils n'attendent pas trop tard.

Les exercices dont je fais le plus de cas & qui leur conviennent le mieux, sont ceux qui exercent toutes les parties du corps, tels que la paulme, le volant, le billard, le mail, la chasse, les quilles, les boules, le petit palet même; mais malheureusement ils sont tombés dans un si grand discrédit que, dans plusieurs endroits, ces hommes qui s'appellent les *honnêtes gens*, auroient presque honte-

(*a*) *In vit.* OCT. AUG. cap. 82.

de s'en amuſer, & ne veulent pas ſentir que l'abandon de ces utiles plaiſirs eſt une des cauſes principales de l'augmentation des maladies de langueur (*a*). Il ſeroit bien à ſouhaiter qu'on les rappellât au moins dans les établiſſemens, qui ſe multiplient de nos jours, pour l'inſtitution de la jeuneſſe, & que la gymnaſtique redevînt comme autrefois un objet des ſoins des directeurs & des amuſemens des jeunes gens; je comprends ſous ce mot général les jeunes perſonnes du ſexe dont la vie ſédentaire ruine leur ſanté, &, j'oſe dire même, le bonheur de la ſociété.

§. 55. Ardens à défendre leur inaction, les gens de lettres s'autoriſeront de l'exemple d'un petit nombre d'hommes qui ont conſervé leur ſanté juſqu'à une vieilleſſe avancée, ſans faire d'exercice, de celui des femmes, de celui de beaucoup d'artiſans ſédentaires; mais ils ſe font une illuſion funeſte, & les cas qu'ils allèguent ne ſont point ſemblables au leur.

(*a*) Tous les Gens de Lettres devroient lire le bel ouvrage de MERCURIALIS *de arte gymnaſtica*; mais malheureuſement il eſt en latin.

S'il y a en effet plusieurs femmes, car malheureusement cela ne regarde pas le grand nombre, qui se portent assez bien sans prendre presqu'aucun mouvement, c'est qu'elles ont d'autres secours qui facilitent la circulation, & dont les Gens de Lettres sont privés. La nature les a rendues plus susceptibles de sensations agréables; elle leur a donné un plus grand fond de gayeté; elles causent davantage, & ce babil même est une sorte d'exercice proportionné à leurs besoins; elles mangent la plupart moins; elles ne s'épuisent point par les méditations qui tuent les savans; leur sommeil n'est point empêché par la continuation involontaire, pendant la nuit, des idées fortes qui les ont occupées pendant le jour; mille petits événemens de société, qu'un homme absorbé dans ses travaux n'apperçoit pas seulement, sont pour elles des objets assez considérables pour mettre les passions en jeu, au degré qu'il faut pour animer la circulation, sans fatiguer les organes. Si l'on trouve des hommes du monde qui vieillissent & se portent bien, malgré leur inaction, on découvrira, presque toujours, en les examinant qu'ils ont eu les mêmes avantages dont je viens de prouver que les

femmes jouiſſent ; ce ſont des femmes maſquées en hommes.

Par rapport aux artiſans ſédentaires, que les Gens de Lettres ne s'y trompent point, leurs cas ſont très-différens ; ils n'ont qu'une choſe commune, c'eſt de ne pas changer de place autant qu'il ſeroit à ſouhaiter ; mais, même à cet égard, il y a déja une ſi grande différence entr'eux, puiſque l'Homme des Lettres eſt ſédentaire tous les jours de ſa vie, & que l'artiſan ſe dédommage de la vie ſédentaire qu'il mene les jours ouvriers, par l'exercice qu'il prend les dimanches & les jours de fêtes, ce qui, dans une partie de l'Europe, fait un peu plus que la ſeptieme partie de l'année, & dans le reſte plus de la ſixieme. A tout autre égard la différence eſt extrême; car quoique l'artiſan ne change pas de place, cependant il y a toujours chez lui quelque partie de ſon corps en mouvement, & ce mouvement eſt aſſez conſidérable, dans quelques arts, pour les rendre très-pénibles & très-fatiguans, quoiqu'on ſoit toujours aſſis ; chez tous ſa continuité ſupplée à ſa petiteſſe, & au bout de la journée la ſomme de leur action, quoique très-inſuffiſante chez pluſieurs pour conſerver leur ſanté, eſt bien ſu-

périeure à celle de beaucoup de ſavans. D'ailleurs ſi cet artiſan n'anime pas l'action des nerfs par un exercice ſuffiſant, au moins il ne les uſe pas par l'étude; ſon travail lui gagne le ſommeil que celui de l'Homme de Lettres lui fait perdre; la méditation après le repas ne trouble point ſes digeſtions; ſon genre de vie eſt plus ſimple; ſa gayeté, ſes chants le ſoutiennent; tout eſt contre l'Homme de Lettres (*a*).

§. 56. Quelque néceſſaire que leur ſoit le mouvement, ils ont cependant

---

(*a*) Je ne veux point dire que l'inaction ne ſoit pas nuiſible à beaucoup d'artiſans, je ſuis ſûr du contraire; je ſais que tous les arts ont leurs inconvéniens, & peut-être que le genre de vie du laboureur eſt le ſeul qui ne ſoit pas contraire à la ſanté, mais je veux ſeulement prouver que l'inaction des Gens de Lettres eſt plus complette, & accompagnée de circonſtances plus fâcheuſes que celle des artiſans ſédentaires. Les maladies de cette claſſe d'hommes dépendent de quatre choſes principales: le manque ſuffiſant d'exercice & de plein air; les habitations ſouvent mal ſaines qu'ils occupent; les matieres qu'ils ouvrent & celles qu'ils employent; la fatigue de certaines parties du corps ſur leſquelles roule tout le pénible de leur art.

quelques attentions à faire pour éviter que par l'abus il ne leur devienne nuisible ; la premiere, c'eſt de ne jamais ſe permettre un exercice exceſſif, qui, loin de leur faire du bien & de leur rendre des forces, les épuiſe. Trop ſujets à donner dans les extrèmes, ils paſſent quelquefois de la plus grande inaction à la vie la plus active, & s'imaginent que quelques jours de beaucoup d'exercice ſuppléeront à ce qu'ils n'en ont pas pris pendant long-tems, c'eſt ſe tromper dangereuſement ; non ſeulement ils uſent leurs forces & ſe trouvent plus épuiſés après, mais, ayant les vaiſſeaux foibles, ils courent riſque, en augmentant trop le mouvement tout-à-coup, d'en faire rompre quelques-uns, & ils tombent dans des ſaignemens de nez, des crachemens & même des vomiſſemens de ſang, comme je l'ai vu quelquefois ; auſſi SENEQUE a eu raiſon d'exclure des exercices convenables aux Gens de Lettres ceux qui épuiſent les eſprits (*a*), & HOMOBO PISO, ce mé-

---

(*a*) *Nam exercitationes, quarum labor ſpiritus exhaurit, hominem inhabilem intentioni ac ſtudiis acrioribus reddit.* Epiſt. 15.

decin Italien qui, de nos jours, a écrit contre la circulation du ſang, croyoit, fondé ſur ce même principe, qu'un homme qui fatiguoit trop ſon corps, étoit incapable de donner aux affaires l'attention néceſſaire (*a*).

Une ſeconde précaution, c'eſt de ne pas s'appliquer d'abord après avoir pris du mouvement, & cela par deux raiſons différentes; la premiere, c'eſt qu'alors on a beſoin de repos, & que l'action de l'ame n'eſt point un repos pour les corps fatigués, comme celle du corps l'eſt pour l'eſprit; la ſeconde, c'eſt que la circulation étant animée par le mouvement, & le cerveau même étant agité par cette augmentation de mouvement, eſt peu propre à ſuivre une chaîne d'idées dont la netteté dépend de la tranquillité & de l'ordre des oſcillations (*b*). Il n'y a point d'homme de Lettres ſans doute, qui ayant été obligé, par quelques circonſtances, de s'occuper après avoir pris

(*a*) *De regimine magnor. auxilior. p.* 378.

(*b*) Voy. PLATNERI *de negotioſâ actione propter valetudinem circumcidenda.* Cette excellente diſſertation, toute pleine de choſes utiles, & écrite avec beaucoup d'élégance, eſt un morceau précieux pour tous les médecins.

assez de mouvement pour donner de l'agitation à son poulx, n'ait senti une espece de vacillation & de volubilité dans sa tête qui lui présentoit trop d'idées, mais sans la netteté nécessaire.

Il est, en troisieme lieu, très-important de ne point prendre d'exercice violent d'abord après le repas; la digestion n'est ni une fermentation, ni une dissolution, ni une trituration, mais c'est une opération qui tient des trois & qui exige de la tranquillité; elle a besoin de l'action des nerfs, comme on l'a déja dit, & elle souffre, si un violent exercice les employe ailleurs; les alimens ne doivent pas être continuellement balottés dans l'estomac, parce que ce balottage trouble à chaque instant l'action de la digestion commencée; & voilà pourquoi, de tous les exercices pris d'abord après le repas, le trot du cheval est celui qui lui nuit le plus.

Enfin quand on a été longtems dans l'inaction, on doit se persuader que les premiers exercices seront pénibles, & paroîtront faire plus de mal que de bien; mais il ne faut point se rebuter: en commençant par de très-modérés, on évitera ces mal-aises, & en les augmentant graduellement, on parviendra peu-à-peu, à

prendre beaucoup de mouvement ſans fatigue & avec le plus grand ſuccès.

§. 57. Quand les Gens de Lettres modéreront leurs études & prendront plus d'exercice, ils éviteront la plûpart des maux qu'ils ſe procurent ; mais comme on ne peut point eſpérer qu'ils obſervent tous, à cet égard, les conſeils qu'on leur donne, il eſt important de leur indiquer un régime qui ne concoure pas au moins à augmenter les cauſes de leurs infirmités, & qui puiſſe même contribuer à les diminuer (*a*). L'on trouve dans HIPPOCRATE une règle générale qui preſcrit aux Gens de Lettres, comme à tous les autres individus, la quantité d'alimens qu'ils doivent prendre ; *que les alimens*, dit-il, *ſoyent proportionnés au travail* (*b*) ; *car* ajoute-t'il ailleurs, *ſi les forces du corps ſurpaſſent les alimens*, c'eſt-à dire ſi on les digère, *ils nourriſſent & donnent de la vigueur au corps, mais ſi la force des*

(*a*) *Vero è, che un letterato indefeſſo ne' ſtudi ſe uſi un vitto regolato, innocente, e parco provere piu ſoffribilli gl'incommodi di ſua profeſſione.* FELICI *diſſertat.* p. 203.

(*b*) [illegible]

alimens surpasse les forces du corps, c'est-à-dire si l'estomac ne peut pas les digérer, *ils produisent une foule d'incommodités* (*a*). PLUTARQUE insiste beaucoup sur cette proportion réciproque entre l'exercice & la quantité des alimens pour la conservation de la santé, & l'on en sentira l'importance, en se rappellant une vérité que j'ai déja établie, c'est que c'est l'action des différens organes qui tire des alimens les sucs analogues à nos humeurs & les change en notre propre subsistance.

Si ces organes, dont l'estomac est l'essentiel, sont trop foibles pour agir sur une grande quantité d'alimens ou sur des alimens difficiles à digérer, au lieu d'être changés en notre substance, d'être ce qu'on appelle assimilés, ils se corrompent comme je l'ai dit §. 20, en suivant leur propre disposition à telle ou telle espèce de corruption, & ils restent corps étranger qui irrite & qui ne nourrit point ; c'est donc ces forces que chacun doit consulter, & tant de causes concourent à les détruire chez

(*a*) *De locis in homine*, FOES. p. 421. & ailleurs.

le plus grand nombre des Gens de Lettres, qu'ils ne peuvent point se flatter de les conserver longtems ; d'ailleurs lors même qu'ils digèrent bien, ils doivent penser qu'ils transpirent peu, & que par là même la sobriété leur est nécessaire, pour prévenir les accidens dont j'ai parlé §. 23. p. 74. & 75. Qu'ils se comparent au robuste laboureur & qu'ils jugent si leur diete peut être la même. L'un toujours au grand air, faisant un exercice continu, toujours gai, ne se fatiguant jamais par des méditations, jouissant d'un sommeil réglé & tranquille, ayant toutes les sécrétions très-régulières, est toujours dans un état de parfaite santé ; les nourritures les plus dures ne sont pas trop pénibles pour lui, parce qu'il a tout ce qu'il faut pour les digérer ; ses bonnes dents commencent par en faire une mastication exacte que la plûpart des Gens de Lettres connoissent à peine, presque tous avalant sans mâcher ; la salive, les humeurs digestives de l'estomac, celle que fournit le pancréas, la bile, les humeurs intestinales ont leur plus grand degré de perfection, parce que les organes qui les séparent sont sains ; les fibres musculaires de l'esto-

mac & des boyaux agissent avec force, aucune fonction en un mot ne languit, les excrémens sont évacués, le chile passe sans obstacle dans les vaisseaux sanguins qui en font bientôt un sang pur dont les superfluités s'évacuent par les urines & la transpiration, & le corps reste dans un parfait équilibre. Si l'on donne à un fort manœuvre un bouillon léger, des friandises, de la gelée, du poulet, du pain blanc, il aura tout digéré en très-peu de tems, il aura faim, il sera en nage, il tombera en foiblesse, si on ne lui donne promptement du lard, de la chair fumée, du fromage, du pain bis. Qu'un homme d'une constitution foible s'avise de vivre de ces alimens, il éprouvera des douleurs vives dans l'estomac, ou des angoisses plus cruelles que la douleur, il aura une forte indigestion, ces alimens corrompus deviendront une espèce de poison qui produira les suites les plus funestes; & Mr. Boerhaave les a avertis de ce danger; « Il y a des » Gens de Lettres gourmands, dit-il, » qui osent manger les mêmes choses » que les gens de la campagne, mais » ils ne peuvent digérer ces alimens; » qu'ils choisissent ou de renoncer à

„ l'étude ou de changer de régime ; „ ſans quoi de longues & cruelles obſ- „ tructions dans les entrailles feront le „ fruit de leur indiſcrétion (*a*).

§. 58. Les attentions des Gens de Lettres doivent porter ſur le choix des alimens & ſur leur quantité ; les erreurs à l'un & à l'autre égard ſont funeſtes, mais je ne crains pas de dire, que s'il falloit pécher dans le choix ou dans la quantité, il vaudroit encore mieux les mal choiſir (& on peut quelquefois y être forcé) que d'en trop prendre, ce qui ne peut jamais être néceſſaire.

Je ne me propoſe point d'indiquer en détail tous les alimens utiles & nuiſibles ; je me contenterai de faire connoître les claſſes générales de ceux qu'on doit éviter & de ceux qu'on peut ſe permettre.

Ceux qui ne conviennent pas ſont 1°. tous les alimens gras ; ils augmentent le relâchement des fibres de l'eſtomac, émouſſent l'action déja trop foible de la ſalive, des ſucs digeſtifs de la bile, des liqueurs inteſtinales, occaſionnent par la lenteur de leur digeſ-

---

(*a*) *Prælect. ad inſtit.* §. 1036. *t.* 7. *p.* 337.

tion un mal-aiſe ſur l'eſtomac, &, venant à s'y corrompre, deviennent ou acides, ou rances, quelquefois ſucceſſivement l'un & l'autre, & produiſent dans ces parties des ſymptômes d'irritation violente (*a*).

2°. Tous ceux qui étant viſqueux, pâteux, glaireux, opérent à peu-près comme les graiſſes. Ces deux claſſes renferment les pâtes graſſes, les fritures, les bignets, les crêmes, les pieds d'animaux, &c. quelques poiſſons tels que les anguilles, la raye, la ſeche, &c.

3°. Les viandes naturellement dures ou durcies par la fumaiſon & la ſalaiſon, ſur leſquelles les forces digeſtives foibles agiſſent trop lentement, qui reſtent longtems ſur l'eſtomac, irritent d'abord par leur poids & par leur âcreté, ſe corrompent en ſéjournant, & irritent enſuite par cette corruption.

La viande de cochon, celle de cochon de lait, ſouvent les oyes & les canards, réuniſſent tous les défauts in-

(*a*) Les graiſſes végétales telles que les huiles, le chocolat, le beure, la crême, s'aigriſſent ordinairement avant que de rancir; les graiſſes animales ſe ranciſſent ſans aigrir.

diqués dans ces trois articles, & ne ſont point ordinairement des alimens adaptés aux forces digeſtives des hommes de lettres, des gens oiſifs & ſédentaires, des perſonnes valétudinaires.

4°. Ceux qui renferment beaucoup d'air, qui, venant à ſe développer, & n'étant pas aſſez contenu par des organes foibles, ni diſtribué à meſure qu'il ſe développe, produit des gonflemens conſidérables, qui ſont toujours accompagnés d'un ſentiment de mal-aiſe dans tout le corps, & ſur-tout d'embarras dans la tête, qui en trouble les fonctions. C'eſt cette qualité qui a fait que les Anciens déconſeilloient l'uſage des graines légumineuſes, & que PYTHAGORE, ſi partiſan d'ailleurs du régime végétal, défendoit ſi ſoigneuſement à ſes diſciples de manger des fèves (*a*).

(*a*) L'air qui ſe développe des alimens eſt un des plus grands agents de la digeſtion ; on ne pourroit pas vivre longtems avec des alimens dont on auroit enlevé l'air ; mais cet air ſi utile, ſi néceſſaire quand les organes ſont en bon état, parce qu'il s'en développe moins, parce qu'il ſe développe peu à peu, parce qu'il eſt régi & de nouveau employé, à meſure qu'il ſe développe, par l'action de

5°. Tout ce qui eſt ou fort acide, (on a vu que les Gens de Lettres étoient fort ſujets aux aigreurs), ou qui irrite trop par quelqu'autre eſpece d'âcreté que leurs nerfs délicats & mobiles ne peuvent point ſupporter.

§. 59. Les alimens qui conviennent le mieux ſont 1°. la viande tendre des jeunes animaux qu'on ſert à l'ordinaire ſur les tables ; excepté, je l'ai déja dit, celle de porcs, d'oyes, de canards.

---

l'eſtomac & des inteſtins, nuit quand les digeſtions ſont foibles, parce que, comme on l'a déja vu, les alimens ſe corrompant preſque plus qu'ils ne ſe digèrent, la quantité d'air qui ſe développe eſt beaucoup plus conſidérable, parce que la progreſſion des alimens ſe fait mal, ils reſtent longtems dans l'eſtomac, & cet organe ſe trouve ſurchargé d'une quantité d'air qui auroit dû être repartie dans tout le canal inteſtinal; parce, enfin, que cet air plus fort que les organes, ſi on veut me permettre cette expreſſion, n'en eſt point régi, mais s'amaſſe & ſe raréfiant à chaque inſtant par la chaleur, gonfle prodigieuſement & par là occaſionne de vives douleurs, trouble la digeſtion, & comprimant tous les viſceres du bas-ventre, en altère les fonctions, quelquefois même y produit des inflammations.

2°. Le poiſſon à écailles, qui a la chair ferme & tendre, de mer, de riviere ou de lac. 3°. Les graines céréales, telles que les différentes eſpèces de froment, le ſeigle, l'orge, le ris, l'avoine; il ne faut même point croire que toutes les graines légumineuſes ſoient nuiſibles, & quoiqu'elles renferment plus d'air que les autres, je n'ai point vu que leur uſage modéré nuiſit aux perſonnes dont l'eſtomac n'eſt pas encore entiérement perdu. De toutes ces graines, les unes étant gruées ſervent à faire ces différentes ſoupes connues ſous le nom de ſoupes farineuſes qui, ſoit à l'eau, ſoit au bouillon de viande, ſuivant les circonſtances, ſont un aliment aſſez nourriſſant, aiſé à digérer, & dont on fait uſage avec grand ſuccès dans pluſieurs cas. Les différens fromens & le ſeigle fourniſſent le pain dont je parlerai plus bas. 4° Les herbes qui ne ſont ni trop relâchantes, ni trop acides; les meilleures de toutes ſont les différentes eſpeces de chicorée. 5°. La plûpart des racines uſuelles, qui nourriſſent par leur partie farineuſe, comme les graines, & qui d'ailleurs ſont preſque toutes chargées d'un ſuçre fort doux, qui eſt un mêlange d'huile & de

ſel dont les effets ſont favorables (*a*). 6°. Le pain qui eſt la baſe commune de la nourriture chez toutes les nations civiliſées, & dont on trouve l'équivalent chez la plûpart des peuples. 7°. Les œufs. 8°. Le lait. 9°. Les fruits. Mais l'uſage même de ces alimens peut être rendu plus ſalutaire par quelques obſervations qu'il eſt important de faire.

§. 60. Par rapport aux viandes tendres, on doit les manger ou rôties ou cuites dans très peu d'eau; ſi on les cuit à grand bouillon, le bouillon ſe charge de toutes leurs parties nutritives, & elles ne conſervent plus qu'une fibre ſéche qui eſt incapable de fortifier. Le bœuf tendre, le bon veau, le mouton nourri dans les lieux ſecs, les poules, poulets, chapons, poulardes, moyennant qu'ils ne ſoient pas trop gras, les poulets d'inde, les pigeonneaux, les

---

(*a*) Toutes les racines dont on fait uſage dans les cuiſines, & ſans doute beaucoup d'autres, ſont remplies d'un excellent ſucre qui n'eſt point inférieur à celui de la canne à ſucre, & qu'on peut en extraire très-aiſément; huit onces de ſuc de *chervi* donnent une once & demie de ſucre. MARGRAFF, *Mém. de l'Acad. de Berlin.*

perdreaux, les alouettes, ſont les viandes les plus convenables aux perſonnes délicates, & peut-être celles auxquelles ils devroient ſe borner.

Des poiſſons ſans écailles, ceux d'étang, ceux qui ſont trop gras, peu fermes, glaireux, forment une mauvaiſe nourriture, & on doit les éviter. Le poiſſon n'eſt jamais plus ſain que quand il eſt cuit à l'eau.

Les œufs, quand ils ſont tout frais & crus ou très-peu cuits à la coque, ſont un genre d'aliment doux qui n'irrite point, qui nourrit bien, qui ſe digère avec facilité; mais s'ils ne ſont pas très-frais, ils ſont nuiſibles; s'ils ſont durcis, ils ſont très-indigeſtes; c'eſt une des meilleures nourritures pour les perſonnes ſujettes aux aigreurs; celles qui ne peuvent pas digérer les œufs entiers, ſe trouvent ſouvent très-bien de ne prendre que le blanc qui eſt beaucoup plus aiſé à digérer & qui fortifie beaucoup les perſonnes foibles (*a*).

(*a*) Quand l'expérience ne le prouveroit pas, on auroit pu le conclure de ce que le blanc eſt la premiere nourriture du poulet,

Le lait qui eſt le plus doux, le plus digeſtible des alimens, convient auſſi beaucoup aux Gens de Lettres, moyennant qu'ils ne ſoient point encore fatigués par les aigreurs, & qu'ils ne le prennent point avec des alimens ou qui peuvent l'altérer, ou qui, étant difficiles à digérer, le retiendroient trop long-tems dans l'eſtomac où il ſe corromproit. Il faut pour bien faire, le prendre ou ſeul ou ſeulement avec un peu de pain dans un tems où la digeſtion des autres alimens eſt bien finie.

On peut placer auprès du lait le chocolat, qu'on doit ranger parmi les alimens plutôt que parmi les boiſſons; c'eſt la décoction d'une graine qui renferme deux parties, une farine douce, nourriſſante, digeſtible; & une huile

---

& que le jaune ne lui ſert que les derniers jours. Si l'on doit même ajouter foi aux relations de quelques voyageurs, le jaune de l'œuf du *Tavon*, eſpece de poule de mer des Iſles Philippines, ne ſert jamais à la nourriture du petit animal, & quand il éclot, le jaune ſe trouve tout entier dans la coque; mais comment concilier cette obſervation avec celles qui démontrent invinciblement que le jaune eſt une partie de l'animal même?

graſſe, amère, pénétrante; ce mèlange en fait une nourriture qui répare promptement & qui fortifie, mais dont il ne faut cependant point abuſer. Le cacao nourrit trop les perſonnes ſanguines, il augmente la quantité du ſang, il les échauffe; comme aliment gras, il occaſionne quelquefois des peſanteurs d'eſtomac, il ſe digere mal, il ôte l'appétit, il conſtipe, & en général il ne convient point, quand il y a des obſtructions; d'autrefois il s'aigrit. L'addition du ſucre ne fait que le rendre plus digeſtible, mais celle des aromates, ſur-tout de la vanille & de l'ambre le rend inſupportable pour pluſieurs perſonnes, & nuiſible à toutes celles qui ſont échauffées & dont le ſang a de la diſpoſition à ſe porter à la tête.

§. 61. Les fruits dont on fait généralement le plus d'uſage, ſont les ceriſes, les fraiſes, les framboiſes, les raiſins de mars; les groſeilles, les meures, les différentes eſpeces de prunes & de pèches (*a*), les poires fondantes, les

---

(*a*) Mr. KIRKPATRICK, qui avoit vêcu très-long-tems dans les pays plus chauds que Londres, établit dans une note de l'édition

abricots, les raiſins. Tous ne ſont pas également ſalutaires ; les ceriſes, les meures, les pêches, les poires fondantes, les raiſins, ſont ceux qui me paroiſſent mériter la préférence, & leur qualité relâchante & ſuſceptible de s'aigrir, pourroit même les faire enviſager d'abord comme peu convenables aux Savans auxquels je n'en conſeillerois point en effet un uſage trop continu

Angloiſe, & j'ai toujours fait la même obſervation, que les pêches meures mangées en très-grande quantité, n'ont jamais d'autre inconvénient que celui de procurer quelquefois une ſimple diarrhée, mais il remarque qu'elles ne parviennent à ce point de maturité, en Angleterre, que dans les étés chauds & ſecs. Mr. CULLEN ſe plaint également de ce qu'elles ſont rarement bonnes en Ecoſſe, & je le remarque, pour faire obſerver en général que les conſeils qu'on donne ſur l'uſage des fruits, ſont toujours relatifs aux climats ; preſque tous nos fruits ſont délicieux & très-ſains ; j'en fais faire un très-grand uſage, avec le plus grand ſuccès ; ce même uſage auroit des inconvéniens avec des fruits moins bons. Les pêches ſont un des fruits les plus difficiles en température ; ſi l'Angleterre eſt trop froide, nous avons des poſitions qui ſont déja trop chaudes.

ou trop abondant; mais comme dans l'énumération des maux auxquels l'étude expoſe, on a vu qu'un des plus cruels étoit la ſtagnation & l'épaiſſiſſement de la bile; ces fruits ſont le remede du monde le plus propre à le prévenir & à le guérir : leur jus qui eſt, de tous les ſavons, le plus doux, le plus fondant, le plus agréable, le ſeul nourriſſant & fortifiant, conſerve à la bile ſa fluidité, enleve les obſtructions, excite les inteſtins pareſſeux, guérit la mélancholie qui dépend des obſtructions du bas-ventre, & convient extrêmement à ceux des Gens de Lettres dont j'ai parlé §. 43. p. 112. qui ſont expoſés à des fievres inflammatoires, ou à ceux qui tombent dans des fiévres lentes, produites par le deſſéchement, ou par l'âcreté putride des humeurs; ils ſont ſur-tout le vrai ſpécifique des maladies indiquées §. 22, qui dépendent de la corruption de la bile. On doit les éviter, quand on eſt fort ſujet aux aigreurs, quand l'eſtomac & les inteſtins ſont dans un état de relâchement, que tout le corps eſt trop lâche, le ſang trop diſſous, les forces épuiſées. Les perſonnes même auxquelles ils conviennent, ſur-tout les Gens de Lettres dont

l'estomac a toujours besoin de ménagement, se trouveront toujours mieux de les prendre hors des repas, quand l'estomac est vuide, qu'à la fin des repas, de les prendre seuls ou avec un peu de pain que de les mêler à d'autres alimens, & sur-tout de ne boire par dessus que de l'eau, qui est leur vrai digestif, au lieu que le vin les durcit & les aigrit.

§. 62. Il y a dans le choix des alimens des précautions à prendre qui ne peuvent point être prescrites par des règles générales, mais que chacun doit découvrir en observant ce qui lui convient ou l'incommode. Chez quelques personnes, la viande se digere plus aisément que les légumes qui leur procurent une sensation désagréable au creux de l'estomac, & dont ils doivent par là même beaucoup restreindre l'usage, dont d'autres se trouvent à merveille & beaucoup mieux que de la viande, dont un usage un peu abondant leur donne de l'angoisse, des insomnies, de la tristesse, de la fievre. En général on préfère les légumes pour la nourriture des Gens de Lettres; PLUTARQUE ne veut pas même qu'ils goûtent de la viande dont l'usage, dit-il,

dit-il, diminue l'intelligence ; on peut citer, pour autoriſer ce ſyſtême, l'exemple de pluſieurs Philoſophes célebres par l'étendue de leur génie & de leurs connoiſſances, qui n'en ont fait aucun uſage, tels que ZENON, PLOTIN, CHRYSANTE. Feu Mr. COCCHI, célebre médecin de Florence, a donné ſur cette matiere une diſſertation très-intéreſſante (a) ; mais je crois cependant devoir avertir que ce ſeroit un abus dangereux que de vouloir aſtreindre les Gens de lettres à un régime abſolument végétal qui auroit, pour pluſieurs, des inconvéniens très-réels.

Quelquefois même leur eſtomac ſe trouve dans un ſi grand relâchement, leurs forces digeſtives ſont ſi fort émouſſées, la bile ſi apauvrie, qu'ils ne peuvent digérer aucune eſpèce de végétaux & qu'ils périroient, s'ils s'obſtinoient à en vivre.

GALIEN, SETHI, PLEMPIUS s'accordent à regarder les poiſſons de riviere, comme un des alimens les plus ſains pour les Gens de Lettres ; on ſe ſent

---

(a) *Del vitto Pitagorico per uſo della Medicina.* Firenze 1744.

plus léger après leur uſage qu'après celui de la viande.

J'ai vu quelques hommes de lettres à qui le pain donnoit conſtamment des aigreurs, & qui ne peuvent en prendre qu'une très-petite quantité. Il n'y a point de praticien obſervateur qui n'ait remarqué ſouvent que le pain, cet aliment ſi ſalutaire pour les hommes ſains, ne l'étoit point dans pluſieurs maladies, & je ſuis très-ſouvent obligé d'en faire beaucoup modérer l'uſage, quelquefois de l'interdire preſque entiérement.

Les œufs incommodent beaucoup de gens, ſans qu'il ſoit toujours poſſible d'en aſſigner la raiſon; il en eſt de même du lait; ainſi par rapport à ces alimens, il faut abſolument conſulter ſon eſtomac.

§. 63. Quoique l'apprêt le plus ſimple ſoit le plus ſain, l'on ne doit cependant pas exclure tous les aſſaiſonnemens de la cuiſine des ſavans. Les fibres lâches de leur eſtomac, dont l'action n'eſt point animée par le mouvement, ont beſoin de quelques légers ſtimulans qui les tirent de leur engourdiſſement, tels ſont le ſel, le ſucre; quelques aromates doux, tels que la

canelle, la noix muſcade, & ſur-tout ces aromates plus ſalutaires encore que nous cultivons dans nos jardins, le thym, la marjolaine, le baſilic, le cerfeuil, le fenouil, & d'autres du même ordre; mais l'on doit éviter tous ceux qui, chargés d'une huile ou d'un ſel exceſſivement âcres, irritent trop fortement & dont l'action eſt trop durable. Tous les gens de lettres devroient, comme HORACE, haïr l'ail & éviter l'uſage de la moutarde & du poivre, qui ſont remplis d'une huile eſſentielle preſque brulante. Ils doivent même être en garde contre un trop grand & trop fréquent uſage des aſſaiſonnemens les plus doux, qu'on ne devroit jamais regarder comme une partie des alimens ordinaires, puiſque tout ce qui irrite augmente la circulation, uſe les organes & abrège les jours.

§. 64. Une des regles de diététique la plus importante pour la ſanté, & à laquelle il eſt d'autant plus important de s'aſtreindre qu'on a l'eſtomac moins bon, c'eſt d'éviter les mêlanges de différens alimens, & de ne jamais ſe permettre plus de deux ou tout au plus trois plats à chaque repas; celui qui ſe borne à un ſeul fait encore mieux; &

j'ai connu un vieillard refpectable, qui, étant affez valétudinaire à l'âge de quarante ans, s'impofa la loi de ne jamais manger que d'un feul plat; il a tenu parole, & eft parvenu à celui de quatre vingt dix, jouiffant d'une excellente fanté, de toute la force de fon efprit, & de toute la vivacité de fes fens.

Si l'on réfléchit un moment fur cette variété étonnante de mets dont les tables font fervies, fur le nombre de chofes différentes dont on charge fon eftomac en très-peu de tems, on trouvera peu d'ufages plus ridicules; quand on en obferve les fuites, on voit qu'il y en a peu de plus dangereux. Qu'HORACE nous faffe la leçon fur cet article, on recevra fes confeils avec plus de plaifir & peut-être plus de confiance que ceux des Médecins. " Voyons maintenant quels font les avantages de la frugalité : premiérement avec elle on fe porte bien. Pour en être convaincu, rappellez-vous quelqu'un de ces repas fimples dont vous vous êtes fi bien trouvé; mais dès qu'on mêle les ragouts, les rôtis, le gibier, le poiffon, les viandes douces fe changent en bile, & une pituite vifqueufe

„ fait mille ravages dans l'eſtomac (a) ".

§. 65. Quelle que ſoit la ſalubrité & la ſimplicité des mets dont les gens de lettres ſont uſage, ſi, toujours occupés de leurs études, ils mangent machinalement & ſans mâcher, comme je m'en ſuis déja plaint, ils négligent un des ſecours les plus utiles à la digeſtion. Rien ne ſoulage l'eſtomac autant qu'une maſtication exacte; elle augmente la ſécrétion de la ſalive qui eſt le meilleur des digeſtifs (b), elle en impregne exactement les alimens, elle augmente leur ſurface en les diviſant extrêmement, & elle les met par là plus à portée d'être pénétrés par les ſucs de l'eſtomac; leur diſſolution dans l'eſtomac devenant plus prompte, ils y ſéjournent moins longtems, ils s'y digerent, & ne s'y corrompent point; par-là même ils ne l'irritent ni ne le fatiguent, & cette premiere digeſtion étant parfaitement bien faite, tout le reſte des fonctions s'en reſſent & s'e-

---

(a) *Accipe nunc victus tenuis quæ quantaque ſecum Afferat &c.* Satyr. 2. lib. 2.

(b) MACBRIDE *experimental eſſays*, p. 15, 54. &c.

xécute avec aiſance. La maſtication a encore deux autres avantages, l'un c'eſt que l'on mange réellement moins ſans en être moins nourri ; l'autre, c'eſt qu'elle contribue beaucoup à la conſervation des dents ; en un mot, ſes avantages pour la conſervation de la ſanté ſont tels qu'on ne peut point aſſez les apprécier, ni trop inſiſter ſur le tort trop général que l'on a de la négliger.

§. 66. La digeſtion ſe faiſant lentement chez les gens de lettres, il ne leur convient point de manger ſouvent, & il y a une grande différence entre l'état d'un eſtomac encore à demi plein d'alimens à demi digerés, qui ont beſoin de toutes les forces de l'eſtomac pour l'être complettement, & celui d'un eſtomac qui étant débarraſſé de tout aliment, a repris ſes forces & eſt baigné de ſucs digeſtifs qui attendent de nouvelles nourritures ; tout ce qu'on prend dans le premier état trouble la digeſtion commencée, & ne peut point éprouver d'abord les premiers changemens d'une bonne digeſtion ; ainſi il importe extrêmement aux gens de lettres de ne jamais manger mal à propos ; & c'eſt bien aſſez pour eux de faire trois repas par jour, deux très-lé-

gers, & l'autre un peu plus fort. J'ai vu quelques perſonnes dont le travail avoit dérangé l'eſtomac & la ſanté, ſe rétablir en obſervant la mode de vivre ſuivant que je leur avois conſeillé, avec des directions pour le choix des alimens, dont les détails ſeroient déplacés ici. Le matin en ſe levant, ils buvoient un verre d'eau froide, ils déjeunoient une demi heure après, & s'occupoient pendant quatre ou cinq heures; ils prenoient alors de l'exercice au moins pendant une heure, & dinoient après s'être un peu repoſés. Les premieres heures après le dîner étoient conſacrées ou à une promenade fort douce ou à quelques devoirs de ſociété qui ne fatiguent ni l'eſprit ni le corps; ils s'occupoient encore quelques heures dans la ſoirée, & faiſoient un ſouper extrêmement léger, ce qui eſt très-important pour les lettrés par pluſieurs raiſons. La premiere, c'eſt que le ſommeil portant déja plus de ſang à la tête, il eſt dangereux d'augmenter beaucoup la plénitude des vaiſſeaux par un grand ſouper avant que de ſe coucher (*a*); la ſeconde, c'eſt

(*a*) Il y a pluſieurs phénomènes qui prou-

que l'action des nerfs étant diminuée pendant le sommeil, les digestions auxquelles cette action est nécessaire doivent se faire moins bien; la troisieme, c'est que le sommeil des gens de lettres étant déja fort léger, s'il y a dans l'estomac beaucoup d'alimens, ils forment un principe d'irritation, qui, tenant tous les nerfs dans un état d'agitation, trouble absolument le repos; on n'est pas éveillé, parce qu'on n'en a pas la force, on ne dort pas, parce qu'on ne peut pas jouir de ce calme profond qui forme le sommeil, & cet état fatigue excessivement & ruine la santé; on le prévient, en faisant un de ces soupers légers qui, comme on le disoit de ceux de PLATON, *sont agréables pour le moment & pour le lendemain*, & laissent le corps sain & l'esprit libre, au lieu qu'un souper abondant

---

vent cette plénitude des vaisseaux du cerveau pendant le sommeil, & on a tous les jours sous les yeux un phénomene qui la démontre palpablement, ce sont ces grincemens de dents auxquels beaucoup d'enfans & même des adultes sont sujets en dormant, & qui sont toujours beaucoup plus forts, quand ils ont beaucoup soupé.

laiſſe la tète embarraſſée, le corps fatigué & l'eſprit abattu & incapable de s'occuper avec ſuccès.

Vides ut pallidus omnis
Cœnâ deſurgat dubiâ? corpus onuſtum
Heſternis vitiis animum quoque prægravat una,
Atque affigit humo divinæ particulam auræ,
Alter ubi dicto citius curata ſopori
Membra dedit, vegetus præſcripta ad munia ſurgit (a).

J'ai connu des hommes de lettres qui ont rétabli leur ſanté délâbrée en

(a) Voyez les viſages pâles de ces gens qui ſortent d'une grande table. Il y a plus, le corps fatigué des excès de la veille appeſantit l'eſprit & rend terreſtre cette parcelle de la Divinité, ce ſouffle qui nous anime; au lieu que l'homme ſobre ſe couche, s'endort, & ſe lève plein de vigueur pour reprendre ſes occupations. HOR. *Sat.* 2. *lib.* 2.

THEOPHRASTE a auſſi averti qu'*en mangeant beaucoup & en ſe nourriſſant de viandes, on affoibliſſoit ſa raiſon, on appeſantiſſoit ſon eſprit, & on contractoit une eſpèce d'imbécillité.*

prenant ſeulement un peu de lait pour ſouper. Ne feroit-on pas encore mieux, dira-t-on peut être, de ne point ſouper du tout? Quelques perſonnes ſont dans cet uſage, & s'en trouvent bien, mais il ne peut point convenir indiſtinctement à tous les gens de lettres; comme ils ont l'eſtomac extrêmement ſenſible & les nerfs fort délicats, s'ils reſtent trop longtems ſans prendre quelque choſe, les ſucs digeſtifs acquierent une âcreté qui, n'étant point enveloppée par les alimens, irrite l'eſtomac, & cette irritation ſuffit pour troubler le ſommeil.

§. 67. Ceux qui ſont attachés au plaiſir de manger, pourroient être tentés d'enviſager ces regles, comme des préceptes auſteres qui n'ont jamais été exactement ſuivis, & qu'il ſeroit peut-être dangereux de ſuivre à la lettre; il eſt aiſé de les raſſurer par une foule d'exemples, qui prouvent qu'une ſobriété bien plus grande que celle que j'ai preſcrite, eſt le vrai moyen de conſerver une ſanté parfaite. ANACRÉON, qui parvint à une vieilleſſe avancée, ne ſe nourrit, les dernieres années de ſa vie, que de raiſins ſecs. AUGUSTE, dont on a vu que les infirmités avoient

beaucoup de rapport avec celles des Gens de Lettres, eſt un modele à leur offrir pour la ſobriété ; il ſe bornoit à la plus petite quantité de nourriture (*a*). PAUL l'HERMITE, ST. ANTOINE, ARSENIUS, ST. EPIPHANE, pour ne pas parler de pluſieurs autres ſolitaires dont la longue vie eſt moins bien atteſtée, vécurent tous au delà d'un ſiecle, en ne ſe nourriſſant que de pain, de dattes, de quelques racines, d'un peu de fruit & d'eau. GALIEN raccommoda ſon tempérament par l'exercice & par une grande frugalité. BARTHOLE, ce célebre reſtaurateur du droit dans le quatorzieme ſiecle, eſt le premier, ſi je ne me trompe, qui ait peſé ſes alimens, il les réduiſit à une très-petite quantité, afin de conſerver par là ſon génie également diſpoſé, en tout tems, à l'étude à laquelle il ſe livroit avec une ardeur qui a été peu imitée (*b*). Mais un des

---

(*a*) *Minimi cibi erat.* SUET.

(*b*) L'on nous a conſervé une anecdote de la vie de BARTHOLE qui n'eſt pas à l'avantage des Lettres, & ne prouve que trop qu'en s'y livrant avec excès, elles produiſent un fond dangereux d'hypocondrie, de miſantropie,

exemples les plus ſrappans & les plus inſtructifs eſt celui de LOUIS CORNARO, noble Vénitien, d'une des plus anciennes familles & de celles qui ont fourni le plus de Doges à cette république. Dès l'âge de vingt cinq ans, il fut attaqué de maux d'eſtomac, & de douleurs de côté, d'un commencement de goutte, de fievre lente; malgré une multitude de remedes, ſa ſanté continuoit, à quarante ans, à être très-mauvaiſe; il abandonna alors tous les remedes, il s'impoſa le genre de vie le plus ſobre, s'étant réduit à douze onces de nourriture ſolide, & quatorze onces de boiſſon par jour, ce qui ne fait que le quart de la nourriture ordinaire d'un homme dans le même pays où il vivoit; l'effet de ce régime, qu'il a décrit lui-même dans un petit ouvrage intitulé *des avantages de la vie ſobre* (*a*), fut tel que les infirmités, diſparoiſſans peu à peu, firent place à

& d'humeur. Il étoit revêtu d'une charge de judicature conſidérable, & condamnoit à mort ſur le plus léger ſoupçon; ce qui le rendit ſi odieux au peuple que pour en fuir la violence, il fut obligé de ſe retirer à la campagne.

(*a*) *Luigi* CORNARO *diſcorzi della vita ſobria*.

une ſanté ferme & robuſte, accompagnée d'un ſentiment de bien-être & de contentement qu'il n'avoit jamais connu auparavant. A l'âge de quatre vingt quinze ans, il écrivit un ouvrage ſur la naiſſance & la mort de l'homme, dans lequel il fait le portrait le plus intéreſſant de ſa vie. " Je me trouve ſain „ & gaillard, comme on l'eſt à vingt-„ cinq ans; j'écris ſept ou huit heu-„ res par jour, le reſte du tems je me „ promène, je cauſe, ou je tiens ma „ partie dans un concert; je ſuis gai, „ j'ai du goût pour tout ce que je man-„ ge, j'ai l'imagination vive, la mé-„ moire heureuſe, le jugement bon, „ & ce qui eſt ſurprenant à mon âge, „ la voix forte & harmonieuſe ". Il vécut au delà de cent ans. Le ſavant Jéſuite Flamand, *Léonard* LESSIUS, enchanté de la méthode de CORNARO, traduiſit ſon traité de la vie ſobre en latin, en adopta la pratique pour lui-même avec le plus grand ſuccès, & compoſa ſur ces principes un ouvrage diététique dans lequel il démontre tous les avantages de la frugalité (*a*). RA-

---

(*a*) *Leon* LESSII *Hyglaſticon*, *ſeu vera ratio valetudinis bonæ.* Antverp. 1563.

MAZINI nous a conſervé l'hiſtoire du Cardinal SFORTIA PALLAVICINI, qui, après avoir travaillé tout le jour ſans rien prendre, ſe bornoit à faire un ſouper léger (*a*); " CHARLEVAL, qui aima toute ſa vie les lettres avec tendreſſe, étoit d'une ſi foible complexion, qu'on ne penſoit pas qu'il dut vivre; cependant par ſon bon régime, il prolongea ſes jours juſques à quatre-vingts ans (*b*)"; & Mr. NEWTON, qui eſt parvenu à un âge très-avancé, n'a vécu, pendant le tems de ſes plus grandes méditations, que d'un peu de pain & d'eau, rarement d'un peu de vin d'Eſpagne; & pendant le cours de ſa vie, il n'a preſque rien pris de plus, ſi ce n'eſt un peu de poulet. Le fameux Chevalier LAW, l'un des hommes qui a fait les plus grands efforts d'eſprit, pour conſerver toujours ſa tête parfaitement libre & toute la vivacité

(*a*) *Totam diem litterarum ſtudio ſine cibo largiebatur, mox cœnâ modicâ ſumptâ ac ſtudiorum curâ ablegatâ, ſomno & virium reparationi noctem totam impendebat. De litteratorum morbis diſſertatio.* Opera omnia, p. 654.

(*b*) VIGNEUL-MARVILLE, t. 1. p. 280.

de ſon eſprit, ne vécut pendant plu-ſieurs années qu'avec la moitié d'un poulet par jour, & environ une livre de pain; il ne buvoit que de l'eau ou des liqueurs aqueuſes (*a*), & le choix de cette boiſſon doit encore être regardé comme un des moyens les plus propres à conſerver la ſanté.

§. 68. L'eau eſt la boiſſon que la nature a donné à toutes les nations, elle l'a faite agréable pour tous les palais, & lui a donné la vertu de diſſoudre tous les alimens. Les Grecs & les Romains la regardoient, avec raiſon, comme une panacée univerſelle, & elle eſt en effet un très-grand remede toutes les fois qu'il y a beaucoup de ſéchereſſe, quand on eſt incommodé par les aigreurs, quand la bile a acquis trop d'acreté. On doit choiſir une eau de fontaine pure, douce, fraîche, qui mouſſe facilement avec le ſavon, qui cuiſe bien les légumes, qui lave bien les linges; quand elle réunit toutes ces qualités, elle facilite extrême-

---

(*a*) CHEYNE *Natural method of curing the diſeaſes of the body &c.* part. 2. ch. 2. §. 4.

ment les digeſtions, elle fortifie, elle entretient toutes les évacuations, elle prévient tous les engorgemens, elle rend le ſommeil plus tranquille, la tête plus nette, la gayeté plus conſtante, & les mœurs plus douces. En comparant ſes effets à ceux du vin, la comparaiſon eſt toute en faveur de l'eau.

§. 69. Le vin agit comme un ſtimulant, il irrite les fibres & augmente le mouvement, effet qui ſouvent répété abrege néceſſairement la vie; ſujet à s'aigrir, il augmente les aigreurs qui ſont un des maux des gens de lettres; il a d'ailleurs un inconvénient très-grand pour eux, & qui ſeul devroit les déterminer à s'en priver, c'eſt qu'il porte puiſſamment les humeurs à la tête & augmente par là les maladies de cette partie, auxquelles les études diſpoſent déja ſi fortement. On ſoulage rarement les migraines, & on ne parvient point à prévenir les apoplexies ſans interdire cette boiſſon, dont l'uſage journalier, bien loin de faciliter la digeſtion, la trouble chez preſque toutes les perſonnes qui n'ont pas l'eſtomac très-bon. L'on a remarqué ſouvent que les perſonnes qui ne buvoient que de l'eau avoient le génie

plus net, la mémoire plus ferme, les sens plus exquis; DEMOSTHENE, G. NAUDÉ, TIRAQUEAU, Mr. LOCKE, Mr. DE HALLER, n'ont jamais bu que de l'eau: MILTON buvoit rarement autre chose; la plûpart des plus grands hommes, & tous les hommes qui ont vécu longtems, n'ont bu que tres-peu de vin, qui est nuisible dans presque tous les maux de nerfs; fléau ordinaire des Gens de Lettres, & qui sont si inévitablement la suite des études, que je ne doute pas que cet amour des sciences, qui est depuis un siecle la manie régnante, ne soit une des principales causes de l'augmentation frappante des maladies de cette espece (*a*), qu'un

---

(*a*) Les maladies des nerfs sont beaucoup plus fréquentes & plus variées qu'elles ne l'étoient il y a soixante ans; c'est une vérité généralement connue, tout le monde l'observe, s'en plaint & en demande les raisons; il y en a plusieurs, j'indiquerai ici les principales. 1°. L'amour des Sciences & la culture des Lettres beaucoup plus répandues. On pourroit dire, comme CICERON disoit autrefois des Dieux, il est plus aisé de rencontrer un Académicien qu'un homme. Cette foule de presses qui roulent continuellement

régime convenable, l'exercice, la privation des eaux chaudes & celle du vin guérissent plus souvent que les remedes. Je ne veux cependant pas qu'on

---

en Europe, cette immensité d'ouvrages qui en sortent tous les jours, supposent nécessairement une multitude d'hommes qui n'ont peut-être point les vrais attributs des Savans, mais qui sont plus ou moins exposés aux maux qu'ils éprouvent, & l'on a vu que les maux de neifs en sont une partie, Tant d'auteurs font éclore une foule de lecteurs, & une lecture continuee produit toutes les maladies nerveuses; peut-être que de toutes les causes qui ont nui à la santé des femmes, la principale a été la multiplication infinie des romans depuis cent ans. Dès la bavette jusques à la vieillesse la plus avancée, elles les lisent avec une si grande ardeur, qu'elles craignent de se distraire un moment, ne prennent aucun mouvement, & souvent veillent très-tard pour satisfaire cette passion; ce qui ruine absolument leur santé; sans parler de celles qui sont elles-mêmes auteurs, & ce nombre s'accroit tous les jours. Une fille qui, à l'âge de dix ans lit au lieu de courir, doit être à vingt une femme à vapeurs & non point une bonne nourrice.

2°. Un beaucoup plus grand usage des eaux chaudes, dont je fais voir tous les dangers dans le paragraphe qui suit celui-ci.

conclue que je condamne abſolument l'uſage du vin pour les gens de lettres ; mais je voudrois qu'on n'en fit point une boiſſon journaliere & qu'on

---

3°. L'augmentation du luxe, qui entraine une vie beaucoup plus molle pour les maîtres & pour les domeſtiques, & qui a multiplié prodigieuſement le nombre des arts ſédentaires dont l'établiſſement ſi vanté a ruiné tout à la fois l'agriculture & la ſanté. J'ai vu dans ce pays quelques villages dont tous les habitans, occupés aux ouvrages de fuſtaillerie, paſſoient leur vie à aller couper les arbres dans les forêts, à les mettre en œuvre, à conduire leurs ouvrages ſur les marchés ; & c'étoit le canton du pays où l'on trouvoit les hommes les plus beaux, les plus forts, les mieux portans, les plus à leur aiſe : il y a trente ans qu'il s'y établit quelques lapidaires, la quantité d'argent augmenta & ſéduiſit, la lapidomanie gagna, la fuſtaillerie tomba, la vie ſédentaire ſuccéda à la vie active, des mercenaires étrangers ſont venus travailler leurs terres, la nouvelle profeſſion a perdu de ſa vogue, c'eſt aujourd'hui le quartier du pays qui a le plus de maladies de langueur, les hommes y ont dégénéré, & l'aiſance s'en éloigne pour n'y revenir peut-être jamais, parce qu'elle fuit les contrées où les hommes ſont foibles & oiſifs.

le regardât comme un remede; il n'y en auroit point de plus agréable & de plus utile dans les cas de grand relâchement, de foiblesse, d'abattement; on le prendroit, comme on a vu que Mr. NEWTON le prenoit, pour se for-

---

Plusieurs ordres de gens qui se servoient eux-mêmes, il y a trente ans, se font servir aujourd'hui; ceux qui alloient à pied vont à cheval, ceux qui alloient à cheval vont en voiture; ils trouvent même le cahotement des voitures publiques trop rude, & bientôt les derniers des artisans ne voyageront plus que dans des carrosses à *ressorts bien liants.*

On demeure beaucoup plus en ville qu'on ne faisoit; le mot vague d'éducation a frappé les oreilles, & sans savoir quelles idées on y attachoit, on est venu en ville donner de l'éducation à ses enfans, & ils y ont perdu leur santé, & trop souvent peut-être leurs vertus; qu'ont-ils acquis en échange?

4°. Plus de passions; le luxe & la vie de la ville les mettent nécessairement en jeu, ils augmentent la vanité, la cupidité, l'ambition, la jalousie, passions nuisibles qui détruisent la santé & produisent tous les maux de nerfs; ils diminuent les liaisons, l'amitié, la gayeté, qui font tant de bien.

5°. Un goût d'assaisonnement dans la cuisine beaucoup plus échauffant, ce qui use nécessairement les organes, jette dans la foi-

tifier dans les travaux extraordinaires au lieu d'alimens, pour ranimer après de grands épuisemens, pour se soutenir dans les afflictions; mais qu'en tout autre tems les gens de lettres le laissent entierement, & qu'ils ne craignent point le danger de rompre une habitude invétérée; ce danger est nul,

---

blesse, la fievre lente, tous les maux de nerfs.

6°. Une dégénération qui est inévitable. Les enfans se ressentent des maux des peres: nos aïeux ont commencé par s'écarter un peu du genre de vie le plus salutaire, nos grands peres sont nés un peu plus foibles, ont été elevés plus mollement, ont eu des enfans encore plus foibles qu'eux, & nous, quatrieme génération, nous ne connoissons plus la force & la santé que chez les vieillards octogenaires ou par oui dire. Il faudroit, pour nous les rendre, ou une conduite raisonnée qu'on ne peut point espérer; ou quelques siecles de barbarie qu'on n'ose pas même désirer.

7°. Les influences des maladies secrettes, qui détruisent la vigueur de l'humanité dans ses germes, qui sont si générales, & dont le traitement, qui pourroit être si simple & si sûr, est malheureusement encore si varié, si incertain, si souvent cruel & funeste.

& de cent perſonnes qui quittent bruſquement tout uſage du vin, il n'y en a pas deux qui en ſoient incommodées. Quand il convient aux gens de lettres d'en faire uſage, qu'ils employent un vin plus nourriſſant que ſpiritueux; qui n'ait ni âpreté ni aigreur, & qui fortifie ſans irriter; *generoſum & lene*, mais qu'ils évitent ſoigneuſement l'uſage de ces petits vins, qui, comme dit Vanhelmont, ſont plutôt du vinaigre que du vin, & qui produiſent des aigreurs, troublent la digeſtion & irritent les nerfs.

§. 70. Il y a un autre genre de boiſſon qui n'eſt pas moins nuiſible aux hommes ſtudieux que le vin, & dont ils font un beaucoup plus grand uſage, ce ſont les boiſſons chaudes, dont l'uſage a augmenté prodigieuſement depuis un ſiecle. Il ſe gliſſa à cette époque un préjugé funeſte dans la Médecine; on étoit encore dans l'enthouſiaſme de la découverte de la circulation, on crut qu'il falloit pour la conſervation de la ſanté la rendre la plus facile qu'il ſeroit poſſible, que pour cela il falloit donner une extrême fluidité au ſang, & que par-là même il convenoit de boire une grande quan-

tité d'eau chaude. *Corneille* BONTEKOE, Médecin Hollandois, mort ensuite à Berlin, premier Médecin de l'Electeur de *Brandebourg*, publia en 1679 un petit ouvrage, en Hollandais, sur le thé, le caffé, & le chocolat, dans lequel il prodigue les éloges les plus outrés au thé pris même aux doses les plus excessives, jusques à cent & deux cent tasses par jour, & nie qu'il puisse endommager l'estomac : cette erreur se répandit avec une rapidité étonnante dans tout le Nord de l'Europe, & eut les suites les plus fâcheuses; l'époque de son introduction est celle d'une révolution marquée & funeste dans l'histoire de la santé. Les gens qui observent ne tarderent pas à voir le mal, Mr. DUNCAN, Médecin François, établi à Rotterdam, publia en 1705 un petit ouvrage dans lequel on trouve parmi beaucoup de mauvaise théorie, d'excellens conseils contre l'usage des boissons chaudes (*a*). Mr. BOERHAAVE

(*a*) P. DUNCAN, *Avis salutaire contre l'abus du caffé, du chocolat & du thé*, Rotterdam 1705. 8°. Cet ouvrage est devenu très-rare.

s'éleva avec force contre cet abus; tous ses éleves l'ont combattu, & tous les grands Médecins ne pensent point autrement; on est parvenu à en arêter les progrès, & même, depuis quelques années, à le diminuer (*a*); mais malheureusement le préjugé se conserve encore chez les valétudinaires; ils s'imaginent que l'épaississement du sang est la cause de leurs maux, & cette idée les engage à continuer ces breuvages malfaisans. Ces théieres pleines d'eau chaude, que je trouve sur leurs tables, me rappellent la boëte de Pandore d'où tous les maux sortent, avec cette différence qu'elles ne laissent pas même l'espérance, mais au contraire, en propageant l'hypocondrie, elles répandent la tristesse & le désespoir.

§. 71. Le sophisme qui a induit les personnes foibles à faire un si grand usage de boissons chaudes, n'est pas difficile

---

(*a*) Le thé & le caffé sont proscrits en Suède, & je vois dans les papiers publics que toute une province considérable de l'Allemagne renonce volontairement au caffé, comme les colonies Angloises en Amérique ont renoncé au thé.

ficile à détruire. Il eſt vrai que la circulation ſe fait ſouvent chez eux foiblement, lentement, mal, que les humeurs croupiſſent, qu'il ſe forme des obſtructions, mais tous ces accidens dépendent de la foibleſſe des vaiſſeaux & non point de la denſité ou de l'épaiſſiſſement des liqueurs, qui ſont au contraire trop peu conſiſtantes. Si l'on ſaigne en même tems un laboureur robuſte & un homme qui paſſe ſa vie dans ſon cabinet, ou un autre valétudinaire, on trouvera le ſang du premier épais, d'un rouge foncé, quelquefois couvert d'une peau blanche & dure, de la nature de celle qu'on trouve dans les maladies inflammatoires; celui du ſecond ſera diſſous, aqueux, peu coloré, glaireux; cette partie qui forme ſur le ſang du premier une peau forte ne forme chez le ſecond qu'une gelée molle; ce ſeroit donc au premier à éclaircir ſon ſang, ſi cet état du ſang étoit maladif, par beaucoup de boiſſons délayantes; le ſecond ne doit avoir d'autre but que de l'épaiſſir, & doit par là même éviter la grande quantité de boiſſons quelconque & les boiſſons tiedes. qui augmentent cette diſpoſition à l'hydropiſie qui, comme je l'ai déja

dit, §. 19, eſt ſouvent l'effet d'une vie ſtudieuſe & ſédentaire ; Mr. DUVERNEY, le jeune, en rapporte un exemple bien marqué dans les mémoires de l'Académie Royale (*a*). Mais c'eſt ſurtout l'eſtomac qui ſe reſſent le premier des mauvais effets des eaux chaudes qui nuiſent de pluſieurs façons.

La grande quantité qu'on en boit gonfle cet organe, ſes fibres trop tendues par ce volume de boiſſon, qui en même tems qu'elle les étend par ſa quantité les relâche par ſa qualité, tombent dans le relâchement, la foibleſſe, & perdent la force néceſſaire à leurs fonctions ; les alimens reſtent alors trop longtems ſur l'eſtomac & cauſent un ſentiment de peſanteur déſagréable, dont on cherche à ſe débarraſſer, en buvant de nouveau beaucoup de quelque décoction délayante, qui entrainant, comme un torrent, les alimens à demi digerés, ſoulage en effet pour le moment, mais augmente réellement la cauſe du mal.

Un ſecond danger des eaux chaudes & en général de la quantité de boiſ-

---

(*a*) Année 1703.

ſon quelconque, c'eſt de noyer les ſucs digeſtifs qui ſe trouvent par-là ſans aucune force, & comme ils ſont l'agent eſſentiel des digeſtions, on ne les émouſſe point impunément, d'autant plus qu'aucune boiſſon n'eſt capable de les remplacer, & que les ſtomachiques les plus vantés, dont pluſieurs ſont presque toujours nuiſibles, n'équivalent jamais à la ſalive & aux liqueurs qui ſe ſéparent dans l'eſtomac. Il faut boire beaucoup pour ſe bien porter, on ne peut ſur-tout jamais boire trop d'eau, diſent quelques perſonnes, & peut-être même quelques Médecins, mais c'eſt être bien peu inſtruit des loix de l'œconomie animale & des effets de la boiſſon abondante. Le relâchement de l'eſtomac, l'affoibliſſement des ſucs digeſtifs, la précipitation des alimens avant que d'être digerés, voilà les effets certains de cet abus trop général ; ils ſont plus ou moins augmentés ſuivant la qualité de ces boiſſons. Celles qu'on prend chaudes ou tiedes ont un danger qui leur eſt plus particulierement attaché, c'eſt de détruire cette fine mucoſité qui revêt ou tapiſſe intérieurement l'eſtomac, les boyaux, & en général tous les viſceres creux, & qui préſerve leurs

nerfs de la trop ſorte impreſſion des alimens ou des autres corps auxquels ils donnent paſſage. Quand cette mucoſité eſt une fois emportée par le lavage continuel d'une boiſſon tiede, chargée ordinairement de principes âcres qui en augmentent le danger, les nerfs, ſe trouvant à nud, éprouvent des douleurs vives après le manger, à moins qu'on ne ſoit très-attentif à choiſir les alimens les plus doux : les inteſtins, dépouillés comme l'eſtomac, font éprouver des douleurs de colique vives, & le mal ſe répandant juſques aux membranes internes de tous les petits vaiſſeaux, les nerfs, partout irrités, acquierent cette mobilité qui fait le malheur de tant de gens.

§. 72. Le danger de ces boiſſons eſt, comme je l'ai dit, fort augmenté par les qualités des plantes dont elles ſont chargées; la plus funeſte, quand on en fait un uſage fréquent ou abondant, eſt, ſans contredit, le thé, que nous tirons depuis près de deux ſiecles de la *Chine* & du *Japon*, & qui a ſi fort multiplié les maladies de langueur dans les pays où il s'eſt introduit, qu'on peut aiſément juger, en faiſant attention à la ſanté des habitans d'une ville, s'ils

boivent du thé ou s'ils n'en boivent pas ; & l'un des plus grands biens physiques qui put arriver à l'Europe, ce feroit une prohibition générale de l'importation de cette feuille fameufe, dans laquelle on ne trouve de principe effentiel qu'une gomme âcre & corrosive, avec quelques particules aftringentes (*a*), qui donnent au thé, quand

---

(*a*) Un très-habile Jurifconfulte, ayant la premiere édition de cet ouvrage, me fit l'amitié de m'écrire une lettre très-polie, dans laquelle je trouvai une obfervation importante qu'il m'a permis de communiquer au public à qui elle peut être utile. " Dans le „ mois de Juin 1765, j'eus quelque reffentiment d'ardeur d'urine, accompagné de „ douleurs qui m'étoient inconnues ; le détail que j'en fis à Mr. le D'.... m'apprit „ que j'avois la gravelle, & il m'ordonna „ des pillules de thérébenthine & une infufion de pareira brava & de regliffe ; „ l'ufage de ce remede me fit rendre des „ fragmens de petites pierres, comme des „ fragmens qui auroient fervi à envelopper „ un petit noyau, ayant un côté concave, „ l'autre convexe, des angles, &c. leur „ paffage quelquefois très-douloureux, le „ plus fouvent n'excitant qu'une très-petite „ fenfation. J'étois ordinairement refferré,

il est fort chargé, ou qu'il a tiré longtems & qu'il est refroidi, un goût stip-

---

„ mais vers la fin de Novembre, l'usage de
„ ces remedes me donna un tenesme qui me
„ fit cruellement souffrir. M... m'ordonna
„ la suppression de tout remede, des lave-
„ mens &c. Ensuite Mr. le D... que je con-
„ sultai, m'ordonna des pillules de savon
„ & autres remedes; le tenesme leur suc-
„ céda. Ayant lu dans l'histoire universelle
„ que les Chinois ne connoissoient ni la
„ pierre, ni la gravelle, ce qu'on attribuoit
„ au fréquent usage de thé qu'ils buvoient
„ comme boisson froide, sans aucun mélan-
„ ge, j'essayai de me conformer à cette re-
„ gle. Je ne faisois aucun usage du thé,
„ ainsi sa boisson m'étoit nouvelle. Je pris
„ un quart d'once de bon thé bohe du Ja-
„ pon, je fis jetter dessus un bon pot d'eau
„ bouillante & laissai refroidir l'infusion. Je
„ la tirai ensuite au clair & en pris le ma-
„ tin trois tasses, à une heure environ de
„ distance, deux à jeûn, une après dejeû-
„ ner, une quatrieme deux heures après le
„ dîner. Le premier jour l'effet fut simple-
„ ment une plus grande abondance d'urine;
„ mais le second jour je rendis le matin
„ douze gros fragmens, un noyau comme
„ un petit pois & de la poussiere, & ce
„ qui me fit le plus de plaisir, l'usage du
„ thé me procura d'aller du ventre, comme

tique qui crispe légérement la langue; mais qui noyé dans l'eau chaude ne

---

„ dans la plus parfaite santé. J'ai continué
„ dès lors cette boisson avec des intervalles,
„ quelquefois de huit jours, l'été passé mê-
„ me d'un mois, & l'effet a été constam-
„ ment le même; & bien loin de nuire à
„ l'estomac, j'ai meilleur appétit, je digere
„ mieux, je me ménage pour le régime sans
„ esclavage, je bois du vin blanc de la Côte
„ avec les trois quarts d'eau, & le plus
„ souvent un gobelet médiocre me suffit
„ pour un repas; point de fromage, ni de
„ salé, &c.

„ J'ai septante-sept ans accomplis à deux
„ mois près, il faut peu de chose pour me
„ procurer une selle ou deux plus abondan-
„ tes; avant l'usage du thé, une légere in-
„ fusion de polipode bue à froid suffisoient
„ pour cela, j'en faisois surtout usage, quand
„ j'étois enrhumé, & je m'en trouvois bien.

„ Je vous fais ce détail pour que vous
„ puissiez conjecturer, pourquoi le même usa-
„ ge du thé n'a pas fait le même effet à
„ d'autres personnes qui l'ont tenté, peut-
„ être falloit-il une autre dose, &c. peut-
„ être n'ont-elles pas eu assez de patience.

„ J'ai fait le mois passé une expérience
„ réitérée trois fois de mettre du sucre dans
„ mon thé, il m'a fait uriner & aller du ven-
„ tre à l'ordinaire, mais sans aucun frag-
„ ment du tout.

prévient point ses effets relâchans ; il sont si marqués que j'ai vu fréquemment des hommes très-forts & très-bien portans, à qui quelques tasses de thé, bues à jeun, donnoient des anéantissemens, des baillemens, des mal-aises, qui duroient quelques heures, & quelquefois ils s'en ressentoient toute la journée. Je sais que ce mauvais effet n'est pas aussi marqué sur tout le monde, je connois quelques personnes qui se portent très-bien & boivent tous les jours du thé, mais fort modérément ; d'ailleurs les exemples de quelques heureux qui échappent à un danger ne prouvent jamais que le danger n'existe pas.

§. 73. L'on ne peut point mettre le caffé dans la même classe que le thé, leurs effets n'étant point les mêmes ; quoique le caffé soit une eau chaude, il nuit moins cependant à ce titre, que comme un stimulant puissant qui irrite fortement les fibres par son huile amere

---

Cette observation, dont on peut tirer parti, n'est point en opposition, non plus que l'usage que les Chinois font du thé, avec ce que je dis de l'abus qui s'en fait en Europe.

& aromatique qui, étant alliée à une farine fort digestible & nourrissante, lui mériteroit une place distinguée dans les pharmacies à la tête des amers stomachiques, dont il seroit le plus agréable & un des plus puissans, mais qui devroit en faire bannir l'usage ordinaire qui est véritablement pernicieux; cette irritation journaliere des fibres de l'estomac détruit à la fin leur force; sa mucosité se perd, les nerfs sont irrités, ils acquièrent une mobilité singulicre, les forces se détruisent, & l'on tombe dans des fievres lentes & dans une foule de maux dont trop souvent on cherche à se cacher la cause, & qui sont d'autant plus difficiles à détruire, que cette âcreté alliée à une huile, paroit non seulement infecter les fluides, mais adhérer même aux vaisseaux. Quand on n'en prend que rarement, il réjouit, il brise les matieres glaireuses de l'estomac, il en ranime l'action, il dissipe les pesanteurs & les maux de tète qui dépendent du dérangement des digestions, il épure même les idées & aiguise l'esprit, s'il faut en croire les Gens de Lettres, aussi en font-ils un grand usage; mais HOMERE, THUCIDIDE, PLATON, XENOPHON, LUCRE-

CE, VIRGILE, OVIDE, HORACE, PETRONE, je pourrois même dire hardiment CORNEILLE & MOLIERE, dont les chefs-d'œuvres feront les délices de la postérité la plus reculée, buvoient-ils du caffé ? Le lait diminue un peu l'irritation que le caffé occasionne, mais n'en détruit point tous les mauvais effets; ce mêlange en a même qui lui sont particuliers, & les Gens de Lettres sages devroient en général réserver le caffé pour leur remede favori, mais ne jamais en faire leur boisson quotidienne; cette habitude est d'autant plus dangereuse qu'elle dégénere bientôt en besoin auquel peu de personnes ont la force de se soustraire. On sait qu'on s'empoisonne; mais le poison est doux & on l'avale. Mr. CELSIUS, habile Astronome Suédois, fort connu par la part qu'il a eue aux travaux des Académiciens envoyés au nord pour la détermination de la figure de la terre, se tua par l'usage du caffé (*a*).

§. 74. Le choix de l'air seroit encore de la plus grande importance, puisqu'il

(*a*) ROSEN *Epistola Hallero*, t. 2. p. 294.

agit ſur l'ame comme ſur le corps ; un air ſain, diſoit HIPPOCRATE (*a*), donne de l'intelligence; celui de *Béotie* & de *Thrace* rendoit l'eſprit lourd,

Beotum in craſſo jurares aere natum,

celui d'Athènes le rendoit pénétrant, & PLATON dit que *Minerve* avoit choiſi cet endroit, pour y élever les plus ſages des hommes (*b*). Les Savans devroient, autant qu'ils le pourroient, choiſir un air tempéré, pur & ſec, qui eſt excellent pour le poumon, favoriſe la circulation, & donne de la force aux fibres ; l'air froid & ſec eſt ſupportable ; mais l'air humide eſt très-dangereux ; il augmente les incommodités des Gens de Lettres, il relâche, il arrête la tranſpiration, produit des catharres, des rhumatiſmes, des paralyſies (*c*). Les Gens de Lettres ſont com-

(*a*) *De morbo ſacro* N°. 17.

(*b*) *Dans ſon Timée* au commencement. „ N'ignorez-point, dit-il ailleurs, que la ſi„ tuation des lieux ne contribue pas peu à „ rendre les hommes meilleurs ou pires. *De* „ *legib. lib.* 5.

(*c*) Mr. PELLEGRINI, célebre Médecin

me Auguste, & comme toutes les personnes délicates, ils ne peuvent supporter ni les grands froids, ni sur-tout les chaleurs excessives qui les éprouvent beaucoup, parce qu'on ne peut pas s'en garantir aussi aisément que du froid. Milton tomboit pendant l'été dans un accablement qui approchoit de la stupidité. Mr. Dodart parle d'un jeune homme de huit ans dont le génie étoit fort précoce, qui perdoit toute sa mémoire pendant le tems des canicules, & qui la recouvroit dès que l'air étoit rafraîchi pendant quelques jours (*a*); & Mr. Lancisi, ce célebre Mé-

---

& Professeur d'Anatomie à Venise, qui a donné une traduction italienne très-exacte & très-élégante de l'*Avis au Peuple*, à laquelle il a ajouté quelques remarques extrêmement utiles, a fait une observation qui prouve tout le danger des appartemens humides; c'est celle d'une femme dans la force de l'âge, très-bien portante, à qui des séjours dans une habitation humide donnoient toujours une attaque d'apoplexie, qui ne guérissoit que dans un air sec, & dont elle fut entiérement préservée, quand elle se détermina à ne plus habiter cet appartement. *Avertimenti al popolo p.* 44.

(*a*) *Histoire de l'Académie Royale des Sciences*, *ann.* 1705. *p.* 72.

decin des Papes INNOCENT XI, & CLÉMENT XII, écrivoit à ſon ami COCCHI, que pendant les grandes chaleurs, s'il ne ſouffloit point des vents frais, il étoit incapable de penſer & d'écrire (*a*). Le grand froid irrite les nerfs & donne des convulſions aux perſonnes qui les ont très-mobiles ; les Gens de Lettres doivent donc éviter les extrêmes. Ils ne ſont pas toujours maîtres de choiſir le lieu de leur demeure, chacun ne peut pas aller chercher à *Bayes* ou à *Alexandrie* l'air le plus ſalutaire ; la campagne, qui eſt l'endroit où l'on penſe le mieux & où l'on reſpire l'air le plus pur, n'eſt pas toujours celui qui convient le mieux aux Gens de Lettres que pluſieurs circonſtances fixent ſouvent dans les villes, mais ils peuvent au moins s'y choiſir un logement auſſi ſain qu'on peut l'y trouver, qui ſoit haut, bien éclairé, expoſé au vent en été, au ſoleil en hyver, qui ſoit éloigné des quartiers dans leſquels il y a des exhalaiſons malſaines, telles qu'en fourniſſent les tueries, boucheries, taneries, &c. ils doivent avoir grand ſoin

---

(*a*) LANCISI ad COCCHI p. 47.

de renouveller ſouvent l'air de leur chambre, & c'eſt une des raiſons qui font que les chambres à cheminées, où il ſe renouvelle continuellement, ſont plus ſaines que celles qui ont des poëles (a); un autre de leurs avantages, c'eſt qu'on n'eſt pas expoſé à y avoir froid aux pieds, comme dans celles à poële, & cela eſt extrêmement important. S'ils habitent une chambre à poële, ils doivent faire attention que le thermomêtre ne s'éleve pas trop haut; ſi celui de Mr. de REAUMUR eſt longtems à douze, on en eſt incommodé; quand il n'eſt qu'à dix, ſi l'on reſte plaſieurs heures aſſis, les extrêmités ſe refroidiſſent: dix & demi me paroît le degré le plus convenable, mais qu'il ne monte jamais plus haut, il vaut bien mieux qu'il reſte en deſſous: je parle d'un thermomêtre placé loin du poële. Dans les chambres à cheminées, à moins qu'elles ne ſoient fort petites ou le feu très-grand, il eſt rare que le thermomê-

---

(a) *Breviter & ſine tergiverſatione audeo definire, ſeſſionem multo ſalubriorem eſſe ante luculentum focum quam in hypocauſto.* PLEMPIUS *de togat. valet. tuend. p.* 57.

tre monte au-deſſus de dix, s'il gêle dehors.

§. 75. Le froid aux pieds, auquel on eſt expoſé, dès qu'on ne prend pas du mouvement & qu'on n'eſt pas auprès du feu, nuit aux tempéramens foibles, en leur donnant des peſanteurs de tête, des maux de gorge & de poitrine, des rhumes opiniâtres; il ſupprime la tranſpiration, trouble les digeſtions, occaſionne de violentes coliques, & contribue beaucoup à augmenter les inſomnies. J'ai fait dormir des Savans qui avoient pris inutilement les anodins les plus efficaces; genre de remede preſque toujours dangereux pour eux, en leur ordonnant de ſe chauffer la plante des pieds tous les ſoirs, devant le feu, avant d'aller ſe coucher, juſques au point de reſſentir de la douleur. D'autres ſe ſont bien trouvés de porter jour & nuit ſous la plante des pieds des emplâtres légérement ſtimulantes. Le ſang a tant de diſpoſition à ſe porter au cerveau chez les Gens de Lettres qu'ils ne doivent négliger aucun moyen raiſonnable pour prévenir cet accident. Il y en a eu qui, pour pouvoir travailler plus longtems, ont eu le courage de mettre autour de leur

tête une ferviette trempée dans l'eau froide, c'eft une épreuve dangereufe & que je déconfeille, mais on fait très-bien d'avoir ordinairement la tête nue ou très peu couverte, de la laver tous les matins, fi les cheveux ne font pas un obftacle, auffi bien que les oreilles, le vifage & le col, avec de l'eau froide (*a*).

Quand on fent que la tête fe remplit tout à coup & s'échauffe, ce que l'on peut faire de mieux, c'eft de refter pendant quelques momens dans la plus parfaite immobilité, ne fe permettant pas même de parler, enfuite on peut prendre un peu d'eau fraiche, & furtout éviter toute application pendant plufieurs heures.

§. 76. Cette attention que les perfonnes qui étudient beaucoup, doivent avoir de détourner continuellement les humeurs de la tête, doit les empêcher de fe livrer au fommeil de l'après diner, qui produit cet effet. Si l'habitude eft contractée; fi l'on eft forcé d'y fuccomber, il faut au moins le faire le plus court poffible, & imiter Au-

---

(*a*) Voyez Celse *de medicin.* l. 1. ch. 4.

GUSTE, dont j'ai déja préſenté plusieurs fois l'exemple aux Gens de Lettres; lorſqu'il lui prenoit envie de dormir, *il repoſoit un inſtant, tout habillé en couvrant ſes pieds & en mettant ſa main devant ſes yeux* (*a*). On doit avant que de s'endormir deſſerrer ſon tour de col & ſes jarretieres. Et en général, les Gens de Lettres doivent éviter toutes les ligatures autant que cela eſt poſſible; elles nuiſent à tout le monde en troublant l'ordre de la circulation, mais elles nuiſent plus à proportion que la circulation eſt plus foible, & il eſt très-important d'étudier dans des habits larges qui ne faſſent aucune compreſſion, comme font preſque toujours nos habillemens de ville.

§. 77. L'uſage du tabac eſt un autre abus auquel on n'auroit pas ſoupçonné

(*a*) SUETON, *in vit.* C. O. AUGUST, c. 82. J'ai parlé des inconvéniens du ſommeil de l'après midi dans une lettre à Mr. HALLER, *Epiſtol. de variolis apoplex. & hydrope.* Cette coutume déja connue chez les Anciens étoit chez eux une néceſſité pour ſe repoſer pendant l'ardeur du jour, dans des pays très-chauds où l'on ſe levoit très-matin.

que les Hommes de Lettres dussent se livrer. *Le tabac*, dit le Chancelier BACON, *dont l'usage s'est établi de nos jours, est une espece de jusquiame qui trouble le cerveau tout comme l'opium.* Il opere sur nos sens le même effet que les boissons qui enyvrent, & les personnes qui commencent à fumer sont dans le même état que celles qui ont trop bu; si, dans la suite, cela n'arrive plus, c'est que l'on s'accoutume à fumer tout comme à boire. Nous devons cet usage à ces peuples sauvages qui, n'ayant d'autres occupations que de chasser pour leurs besoins, étoient enchantés d'avoir un remede qui les étourdit sur l'ennui de l'oisiveté & leur aidât à tuer le tems. On n'auroit pas présumé, il y a deux cents ans, qu'il faudroit un jour avertir les Gens de Lettres, de certains pays, des dangers de cet usage qui sont très-considérables, & je ne crains point de dire que si le tabac ne nuit pas à tout le monde, il nuit au moins beaucoup au plus grand nombre, moins cependant aux uns qu'aux autres, & n'est nécessaire à personne. Les fumeurs n'entendront pas plus cela que les yvrognes un discours sur les dangers du vin,

mais je ſerai content, ſi je puis empêcher les jeunes gens, qui ne s'en ſont pas encore rendus les eſclaves, de contracter cette habitude, & ouvrir les yeux de ceux qui veillent à l'éducation ſur cet objet, qui, en l'examinant, leur paroîtra peut-être plus digne de leur attention qu'ils ne l'ont penſé juſques à préſent. La fumée du tabac (*a*), dont *Jean* NICOT, envoyé de France à Lisbonne, eſt le premier qui ait introduit l'uſage en Europe, en 1560 ſi je ne me trompe, ſur l'exemple d'un Hollandois qui arrivoit de la Floride, renferme un ſel fort âcre & un ſoufre narcotique, enveloppé dans la partie huileuſe (*b*). L'irritation que ce ſel produit ſur les glandes ſalivaires, étant

---

(*a*) Tout cet article qui me paroît déplacé ici eſt tiré de ma lettre à Mr. de HALLER, *de variolis apoplex. & hydrop.* Je ne l'avois point inſéré dans la premiere édition de cet ouvrage, mais le traducteur François l'ayant ajouté à la ſienne, j'ai été obligé de ſuivre ſon exemple.

(*b*) On ſait que l'huile de tabac appliqué ſur une plaie eſt un poiſon promptement mortel, quoique l'application des feuilles ſoit quelquefois utile.

encore augmentée par la chaleur, fait couler abondamment la salive, qui, étant portée à l'eſtomac, produit chez ceux qui n'y ſont pas accoutumés des vomiſſemens & de fortes diarrhées; ces effets ceſſent peu-à-peu, mais cependant ceux qui fument remarquent aſſez conſtamment que cela leur entretient la liberté du ventre ; ils regardent cet effet comme admirable, il ne l'eſt pas plus qu'il ne le feroit d'avoir une ſelle, après avoir pris une once de manne (*a*). Cette fumée amere & purgative détruit-elle quelquefois le ver ſolitaire & les autres vers, comme on l'entend dire tous les jours ? Je ne veux point le nier, mais je ne connois point de faits qui le démontrent, & cet avantage, s'il exiſte, eſt bien moins certain que les autres inconvéniens qui ſont les ſuites de ce même principe âcre, & dont les principaux ſont une trop grande ſalivation & tous les maux qu'elle entraine. 1°. La fumée fait néceſſairement

---

(*a*) La vertu purgative du tabac eſt prouvée par les effets quelquefois efficaces, quelquefois trop violens des lavemens de décoction & de fumée de cette plante.

ſaliver, & quand on fume beaucoup, on ne peut pas avaler toute cette ſalive, on la crache, & enſuite elle manque aux digeſtions, parce qu'il ne s'en ſépare preſque plus le reſte du jour; les organes, accoutumés à cette irritation, ne fonctionnent qu'imparfaitement, quand elle leur manque, & on voit que les fumeurs ne crachent plus dès qu'ils ont quitté leur pipe. 2°. Le trop fréquent picottement détruit les forces de l'eſtomac & des inteſtins, l'appétit s'émouſſe; l'eſtomac & les inteſtins deviennent pareſſeux, à la fin les digeſtions ſe dérangent, & les grands fumeurs tombent à peu près dans les mêmes maux que les grands buveurs. 3°. L'acrimonie des ſels du tabac infecte les humeurs même. 4°. La fumée du tabac obligeant à boire beaucoup, cet excès de boiſſon devient une nouvelle ſource de maux plus ou moins fâcheuſe, ſuivant l'eſpece de boiſſon qu'on employe.

Le principe narcotique produit d'autres maux qui ſont encore plus fâcheux, il augmente le déſordre de l'eſtomac comme tous les anodins, il donne des embarras & des maux de tête, des vertiges, des angoiſſes, des léthargies & des apoplexies, comme on n'en a que

trop d'exemples. L'on voit par là combien on se trompe dangereusement, en fumant pour se préserver de l'apoplexie. J'ai connu moi-même beaucoup de gens, j'ai entendu parler d'un plus grand nombre qui ont été emportés par cette maladie, dans le tems même qu'ils employoient ce fameux préservatif, qui est certainement plus propre à hâter & même à produire l'apoplexie qu'à la retarder ou à la prévenir. Je ne connois aucun grand fumeur qui soit venu bien vieux. DE HEYDE regrettoit amérement un savant Médecin qui se tua à la fleur de son âge, par un trop grand usage du tabac, & l'on n'est point étonné de voir la liste des maladies cruelles produites par cette cause & attestée par des auteurs dignes de foi. VANHELMONT, TULP, ce savant Bourgmaître d'Amsterdam, & beaucoup d'autres en ont vu résulter des apoplexies. Les Médecins de *Breslau* rapportent l'exemple affreux de ces deux freres Silésiens qui, s'étant donnés un défi à qui fumeroit le plus longtems de suite, périrent apoplectiques, l'un à la dix-septieme & l'autre à la dix-huitieme pipe. Les mémoires des curieux de la Nature citent une

épilepsie ; DE HEYDE & TULP de très-graves maladies de poitrine ; P. BORELLI une jaunisse ; feu Mr. WERLHOF la goutte ; Mr. VAN SWIETEN des maladies de foie très-facheuses ; Mr. DE HALLER l'étisie &c. J'ai vu le mal de tête le plus cruel & une chaleur brulante de la bouche & de la gorge être la suite de quelques pipes de tabac fumées, pour dissiper un mal de dent que ce remede avoit rendu plus violent.

La fumée du tabac n'a-t-elle donc aucun usage ? En la condamnant sans restriction, comme un amusement journalier, je ne veux point dire qu'elle ne puisse quelquefois fournir des remedes utiles. Chez les personnes d'un tempérament lâche & humide, cette fumée, reçue à travers un tuyau long & mince, aux parois duquel l'huile narcotique s'attache comme la suye à une cheminée (*a*), peut quelquefois stimuler les glandes salivaires trop engour-

(*a*) Les Perses & une partie des Turcs se servent de pipes longues de plusieurs pieds, ils fument assis ou couchés à leur façon, & une partie du tuyau de la pipe passe dans l'eau. RUSSEL *histori natural of Alep.* p. 82.

dies, ranimer un peu l'action de l'estomac & des inteſtins, diſſiper quelques maladies qui dépendent d'une trop grande abondance de ſéroſités. Elle a auſſi quelquefois diminué une trop grande ſalivation, quand elle étoit produite par un exceſſif relâchement des conduits ſalivaires, ſur leſquels cette fumée agiſſoit comme les ſtomachiques âcres agiſſent ſur un eſtomac abſolument relâché. Portée au poumon avec l'air qu'on reſpire, elle a pu quelquefois ſoulager quelques aſthmatiques, en procurant le détachement & l'expectoration de cette pituite épaiſſe qui obſtrue leurs bronches. J'ai lu qu'elle avoit ſoulagé des gens gras; eſt-ce en diminuant leur appétit, en augmentant un peu l'action des fibres, en donnant de l'âcreté aux humeurs? Mr. HOFFMANN a vu qu'elle a guéri de violentes coliques, mais ne dit point ſi c'eſt en purgeant ou en agiſſant comme anodin. Mr.

La fumée ſe trouve par là extrémement adoucie & a perdu preſque toute ſon âcreté, auſſi elle ne leur laiſſe ni le goût ni l'odeur de tabac.

Mr. KIRKPATRICK a éprouvé que la fumigation du tabac lui donnoit des vertiges, & ayant essayé d'en mâcher, il dérangea sa santé au bout de quelque tems. Il ajoute à cette observation que les grands-fumeurs ne vieillissent pas.

§. 78. Le tabac en poudre dont on farcit son nez à chaque instant, n'est pas non plus sans danger. Son effet certain est constant, c'est d'irriter les nerfs de cet organe, & j'ignore quels bons effets cette irritation peut produire chez un homme sain. Les personnes les plus robustes qui en abusent ont des vertiges, les personnes foibles en sont éprouvées jusques à avoir des défaillances ; je connois un grand nombre de femmes à qui une prise de tabac, à jeun, donne un accès de vapeurs, & j'ai vu un Hollandois très-délicat à qui une prise de tabac donnoit sur le champ mal à la tête & des vertiges, il devenoit pâle, jaune, & vomissoit beaucoup. A la longue l'odorat s'émousse, & tous les nerfs même tombent dans une espece d'engourdissement. L'on a vu les symptômes les plus dangereux produits par un amas de tabac qui s'é-

toit formé dans l'eſtomac (*a*), & des obſervations récentes ne me laiſſent pas douter de la vérité du reproche qu'on fait au tabac d'affoiblir la mémoire & de nuire à la vue, ce qui fait un puiſſant motif pour porter les Gens de Lettres à en abandonner l'uſage.

Seroit-il donc avantageux de proſcrire abſolument le tabac, d'en prohiber l'entrée en Europe? J'en ſuis intimement perſuadé. N'eſt-il néceſſaire dans aucun cas? Il y a un très-petit nombre d'exemples avérés de gens qui ayant été accoutumés à en faire uſage, n'ont pas pu s'en paſſer ſans en être incommodés; mais le ſeul bon effet que le tabac opéroit chez eux étant celui de les faire moucher, tout autre

---

(*a*) TRILLERI *Diſſertat. de tabaci ptarmici abuſi*, opuſc. t. 1. p. 221. Ce ſavant Medecin a très-bien prouvé les dangers de l'uſage de cette poudre qui, dit-il, a été défendue dans toute l'Eſpagne ſous des peines très-graves, par un arrêt du 17 Décembre 1760. Pluſieurs autres Souverains, tels que le Roi de Perſe, l'Empereur de Turquie, le Grand Duc de Ruſſie, le Pape, le Roi d'Angleterre, avoient déja cherché à prohiber dans leurs Etats tout uſage du tabac.

poudre *errhine*, (& il n'y a rien de ſi facile que d'en compoſer de plus agréable que le tabac) auroit opéré le même bon effet: d'ailleurs cette évacuation n'eſt pas néceſſaire à la ſanté; les gens très-bien portans ne ſe mouchent preſque point; l'augmenter ſans raiſon, par l'uſage du tabac, c'eſt s'appliquer un cautere ſans utilité, & une évacuation inutile devient toujours dommageable; quand on l'a portée long-tems, ſa ſuppreſſion ſubite peut exiger quelque précaution; mais pourquoi s'y étoit-on aſſujetti? J'ai fait quitter le tabac à un très-grand nombre de gens ſans avoir vu réſulter aucun inconvénient de cette ſuppreſſion.

§. 79. Telles ſont les principales obſervations que l'on peut faire ſur les cauſes des maladies des Gens de Lettres & ſur les moyens de les prévenir; mais quand une fois le dérangement eſt parvenu au point qu'ils ont beſoin du ſecours de la médecine, il faut les traiter ſuivant les regles qu'elle preſcrit pour l'eſpece de maladie dont ils ſont attaqués, & qui ne ſont point l'objet de cette diſſertation; on doit cependant toujours faire quelqu'attention à leur genre de vie qui conſerve tou-

jours quelques influences ſur leur ſanté, & exige un choix de remedes approprié à leur état.

§. 80. Dès qu'un Homme de Lettres eſt véritablement malade, la premiere ordonnance qu'on doit lui faire, c'eſt une ceſſation abſolue de toutes ſes études; quelque violent que lui paroiſſe ce moyen, il eſt indiſpenſable (*a*), & c'eſt lui rendre un bien mauvais ſervice que d'avoir de l'indulgence dans ce cas-là. Il faut qu'il oublie qu'il y a des ſciences & des livres, la porte de ſon cabinet doit être fermée pour lui, & il doit ſe livrer uniquement au repos, à la gayeté, aux plaiſirs de la campagne, & devenir ce pourquoi la Nature paroît avoir fait les hommes, laboureur ou jardinier: il n'y a que ce moyen de les tirer de leurs méditations, & on ne les rétablit point, tandis qu'ils continuent à méditer. Si l'on pouvoit trouver un remede qui ſuſpendît ſans danger la faculté de penſer, ce ſeroit le

---

(*a*) *Difficile eſt longum ſubito deponere amorem,*
Difficile eſt: verum hoc, qua lubet, efficias.
Una ſalus hæc eſt, hoc eſt tibi pervincendum.
CATULL. 82.

ſpécifique des maladies des Gens de Lettres, & de pluſieurs autres maladies de langueur.

§. 81. Quand la foibleſſe eſt exceſſive, il faut quelquefois les mettre au lait, ſi on peut parvenir à le leur faire digérer. Le célebre HOUDART DE LA MOTTE, dont la ſanté avoit toujours été très-foible, fut obligé de ne vivre pendant très-longtems que de légume & de lait (a). D'autres fois il faut, à une diette très-douce, joindre les vins de liqueur comme un puiſſant cordial, moyennant qu'il n'y ait point encore de vice dans la poitrine, ni de fievre lente qui dépende de ce vice, car quelquefois la fievre lente eſt l'effet de la foibleſſe des digeſtions, & un peu de vin l'abbat en diſſipant cette foibleſſe. L'eau à la glace pour boiſſon ordinaire eſt un excellent fortifiant dont l'eſtomac foible des hommes de Lettres ſe trouve ſouvent très-bien.

§. 82. Le kina eſt un remede ſouverain dans ces épuiſemens qui ſont la ſuite de trop d'application, il rétablit les digeſtions, fortifie les vaiſſeaux,

(a) *Année littéraire* 1768. t. 1. p. 3.

redonne de la consistance à un sang dissous, facilite les secrétions, & surtout la transpiration, donne de la vigueur aux nerfs, & arrête leurs mouvemens désordonnés. Un de nos plus habiles Géometres, fatigué de ses calculs, ranimoit ses esprits en buvant un grand verre d'une décoction de kina qu'il avoit toujours à côté de lui.

On employe depuis quelque tems un nouveau bois qu'on tire de la *Guyane*, & qu'on appelle *bois amer de Surinam*, ou bois de *quassia*, il est fort léger & cependant fort dur, d'un jaune pâle, sans odeur, mais d'un goût amer très pénétrant, il est plus amer que le kina & ne paroît pas plus désagréable; ce qui les différencie essentiellement, au goût & dans les expériences, c'est que le bois de quassia n'a point le principe astringent qui existe dans le kina; par rapport aux effets, les observations que j'ai faites m'ont persuadé que ce nouveau bois est souvent supérieur au kina, quand il s'agit de redonner de la force à un estomac affoibli, de rétablir les digestions, de dissiper des flatulences, de remédier à des constipations qui viennent de foiblesse, ce qui le rend très utile aux Gens

de Lettres, & que le kina conſerve la primauté dans tous les cas ſiévreux, gangreneux, purulens, vermineux, convulſifs (*a*).

§. 83. Les bains froids, dont j'ai prouvé ailleurs l'analogie avec le kina, ſont auſſi un remede très-convenable pour les Gens de Lettres; ils redonnent de la force à l'eſtomac, aux muſcles, aux nerfs, à l'ame même qu'ils mettent en état de ſupporter de nouvelles fatigues, & j'ai vu pluſieurs jeunes gens qui allant ſe jetter dans le bain, fatigués & accablés par l'étude, ſe trouvoient toujours quand ils en ſortoient, une force d'une ſinguliere & une nouvelle diſpoſition à recommencer leurs études; mais il ne faut point attendre que la foibleſſe ſoit extrême,

---

(*a*) On peut lire ſur ce remede une diſſertation qui ſe prouve dans le recueil publié par Mr. LINNÆUS ſous le titre d'*amænitates academicæ*, t. 6, & je vois avec plaiſir que ſon uſage devient plus fréquent; on l'a eſſayé dans pluſieurs endroits ſur la lecture de la précédente édition de cet ouvrage & l'on s'en eſt bien trouvé. Il n'eſt pas ſuſceptible de falſification comme le kina.

parce qu'alors le bain feroit plus de mal que de bien ; sa premiere impression est de repousser les humeurs sur les organes intérieurs, & son bon effet dépend de la réaction de ces organes ; s'ils n'ont pas la force de réagir, l'effet est plus nuisible qu'utile.

Les Anciens connoissoient si bien les bons effets du bain qu'ils ne passoient presque point de jours sans se baigner, quelques affaires qu'ils pussent avoir ; il est vrai qu'ils faisoient un grand usage des bains tiedes, mais c'étoit par des raisons qui ne peuvent point être celles des Gens de Lettres ; si cette espece de bains leur fait quelquefois beaucoup de bien, c'est dans des circonstances particulieres d'échauffement, d'inflammation, de desséchement, dans lesquelles les bains froids sont nuisibles ; mais en général ils ne remplissent point les principales indications qui se présentent ordinairement dans les maladies produites par les excès d'étude ; ils augmentoient les maux d'Auguste, son Médecin *Antonius* Musa lui ordonna les bains froids ; malgré sa foiblesse, ils lui réussirent parfaitement, & j'ai été consulté plusieurs fois par des hommes dont les travaux de l'es-

prit avoient ruiné la ſanté, qui ſe ſont rétablis par la ſobriété, le repos, & ſurtout le bain froid dont les effets étoient très-marqués.

§. 84. Les frictions ſont un autre ſecours qu'on ne doit pas négliger. Si tous les matins, dans le lit, étant couché ſur le dos & ayant les genoux un peu élevés, on ſe frotte l'eſtomac & le ventre avec une piece de flanelle, on augmente la circulation dans tous les viſceres du bas-ventre, on prévient les engorgemens, on diſſipe même ceux qui ont déja commencé à ſe former, on fait couler la bile, on facilite les ſecrétions, on rétablit les digeſtions. Si l'on frotte tout le corps, on favoriſe la tranſpiration, on anime la circulation, & par-là on ſupplée un peu au manque d'exercice; les frictions peuvent tellement la hâter qu'en les faiſant fortes & longtems, on donne une fievre ardente. Les Anciens, qui connoiſſoient tout l'avantage de cette pratique, l'employoient non ſeulement comme remede, mais comme un moyen journalier de conſerver leur ſanté. On en avoit malheureuſement preſqu'entiérement perdu l'habitude; les médecins Anglois commencerent à les rappeller à la fin du ſie-

cle dernier, & il n'y a personne à qui elles conviennent mieux qu'aux Savans, mais je leur conseille de lire, avant de s'en servir, ce que CELSE & GALIEN ont écrit sur cette matiere.

§. 85. Quelqu'utiles que leur soient les remedes dont je viens de parler, les eaux minérales ne le sont pas moins. Il y en a de plusieurs especes, toutes peuvent avoir leur usage dans certains cas, mais celles qui conviennent le plus généralement, celles qui sont indiquées le plus ordinairement par les premiers symptômes des maladies des savans, sont les eaux acidules simples & les ferrugineuses (*a*). L'Auteur de la nature, qui leur a donné des vertus très-puissantes, a voulu qu'elles fussent extrèmement répandues : il y a peu de pays où l'on n'en trouve pas, il y en a ou elles sont très-fréquentes, on en découvre tous les jours, mais parmi celles qui ont le plus d'efficace, on peut compter celles d'*Egra*

(*a*) Quelques Médecins les appellent *alcalines*, dénomination entiérement opposée à celle d'*acidules*; l'une & l'autre sont fondées en nature, mais celle d'*alcalines* est celle que je préférerois, elle est mieux justifiée par les effets de ce remede.

en Bohême, de *Tonſtein* (*a*) dans l'archevéché de Cologne, de *Seltzer* dans l'électorat de Trèves, de *Peterſthal* en Alſace, de *Buiſſang* en Lorraine, d'*Amphion* ou d'*Evian* en Savoye (*b*), de *Rolle* au bord de notre lac dans une heureuſe expoſition, celles de *la Poudriere* aux portes de Lauſanne; &, pour paſſer aux plus fortes, celles de *Forges* en Normandie, de Mr. *Calſabigi* à Paſſi, de *Ribas* en Eſpagne, de *Tunbridge* en Angleterre, de *Altwaſſer* en Siléſie ſur les confins de la Pologne, de *Medewi* & de *Wiksberg* en Suede, de *Schwalbach* en Franconie, de *Spa* dans la principauté de Liege, de *Pyrmont* dans le comté de Valdeck; mais celles de *Seltzer*, de *Schwalbach*, de *Pyrmont* & de *Spa*, peuvent aiſément tenir lieu de toutes les autres, & celles de *Seltzer*, de *Schwalbach* & de *Spa* ſont celles qui ſont le plus généralement employées, on les boit dans toute l'Europe. Leurs effets les

(*a*) *Acidulæ Antoninæ.*

(*b*) Au lieu des acidules d'Evian, le traducteur de Paris m'a fait conſeiller les eaux chaudes ſoufrées d'Aix en Savoye; je releve cette erreur, parce qu'elle eſt dangereuſe.

plus constants sont de détruire les engorgemens des viscères du bas ventre, de rétablir les digestions, de rendre le sommeil, de faciliter la transpiration; l'on voit par-là combien elles doivent être utiles aux Gens de Lettres. Si au bien qu'elles font par elles-mêmes, on ajoute celui qu'on retire de la cessation de toute application, du grand air qu'on respire, du mouvement qu'on se donne, de la diette qu'on observe, on comprendra aisément les cures étonnantes qu'elles operent, & sur-tout si l'on va les boire sur les lieux mêmes, premierement parce qu'elles y sont toujours plus fortes, en second lieu parce que le voyage, le changement d'objets, la dissipation, font autant de bien que les eaux, & l'on sait que de simples voyages entrepris par des savans pour aller voir des bibliotheques éloignées, les ont guéris de l'hypocondrie à laquelle ils étoient sujets. Ils ne doivent cependant jamais prendre les eaux, sans en avoir parlé à un médecin éclairé; plus elles sont efficaces, plus elles peuvent nuire, quand on les prend mal à propos ou mal. Le savant Morhof, étant tombé dans une cacochimie, qui étoit la suite du chagrin, dans un âge avancé, voulut prendre les eaux

de Pyrmont malgré ſon médecin, & périt en route au retour (a).

Mais cet exemple & quelques autres ſemblables ne doivent point diminuer la plus juſte confiance aux eaux dans un très-grand nombre de cas; j'ai éprouvé moi-même combien elles ſont efficaces. Mon eſtomac s'étoit affoiblie inſenſiblement, peut-être d'abord par un peu trop de travail, & enſuite d'une façon plus marquée à la ſuite de deux maladies inflammatoires violentes en 1770 & 1771. Je ne digérois plus rien ſans douleur, & ſi je ne me bornois pas à la plus petite quantité des alimens les plus digeſtibles, ou les douleurs étoient très-vives & duroient, ou je rendois les alimens preſque d'abord après les avoir pris, & j'étois preſque toujours dans un état de malaiſe. Je ne vis que les eaux de Spa ou de Pyrmont qui puſſent me rétablir; le moins grand éloignement me détermina pour les premieres; je m'y rendis après avoir bu pendant quelques jours avec ſuccès celle d'Aix la Chapelle; je bus pendant vingt jours l'eau du Pouhon ou celle du Tonnelet que j'ai trouvée ſupérieure à la premiere, & quinze jours celle de

(a) BEHRENS *ſelect. diætetic.* p. 480.

la Géronſtere ; & je dois le rétabliſſement de mon eſtomac à cette boiſſon, à la ceſſation preſqu'entiere du travail pendant onze ſemaines, à la longueur de la route que je prolongeai beaucoup au retour, au grand uſage du cheval pendant tout le cours que je fus à Spa, & à la régularité du régime que j'y obſervai.

§. 86. Quand les ſavans ſont attaqués de quelques maladies aiguës, il ne faut point oublier que le malade qu'on traite eſt un ſavant, & a rarement la vigueur qu'on trouve chez les hommes des autres ordres. L'on a déja remarqué qu'ils étoient moins ſujets aux maladies inflammatoires, (ce ſont celles des hommes forts, ſanguins, bien portans) qu'aux maladies putrides qui ſont la ſuite des mauvaiſes digeſtions & des engorgemens dans les viſceres du bas ventre. Auſſi la ſaignée leur convient moins que la purgation (*a*), elle les jette d'abord dans l'abattement, & j'ai remarqué que ſi quelque raiſon indiſpenſable forçoit à faire ſaigner des Gens de Lettres, dont les études ont déja dérangé la ſanté, ils éprouvoient preſque toujours des ſymp-

(*a*) RAMAZZINI p. 6..

tômes d'hypocondrie nerveuſe. L'on attribua la mort de GASSENDI à des ſaignées qui lui firent d'abord perdre ſes forces. Mr. GESNER, profeſſeur en phyſique à Zurich, & l'un des hommes qui fait le plus d'honneur à la Suiſſe, ayant été ſaigné à Paris pour une fievre légere à la fleur de ſon âge, reſta plus de ſix mois dans une langueur dont il eut beaucoup de peine à ſe remettre (*a*). Un autre médecin de mes amis éprouva le même ſort, & tous les médecins qui pratiquent dans des villes lettrées, ont eu ſûrement des occaſions de ſe convaincre de cette vérité qui eſt très-importante ; les mauvais effets d'une ſaignée mal placée chez un homme foible, ne ſe réparent pas auſſi vîte qu'on pourroit le penſer.

§. 87. Les purgations vont bien mieux à la ſource des maladies fiévreuſes des Gens de Lettres que les ſaignées ; c'eſt un des remedes qui opere chez eux de la façon la plus heureuſe, & il eſt difficile que leurs maladies aiguës ſe terminent bien s'ils ne ſont pas évacués ; auſſi c'eſt leur remede favori, ils s'y affection-

(*a*) *Vita Geſneri*, p. 2.

nent, en ſanté même ils ſont trop portés à en abuſer ; la conſtipation à laquelle ils ſont ſujets leur occaſionne des malaiſes, dont ils ne ſont ſoulagés qu'après quelques ſelles, & les remedes qui procurent ce bénéfice leur paroiſſent extrêmement utiles, & en effet il n'y auroit pas de mal à ce qu'ils s'en ſerviſſent quelquefois, moyennant qu'ils choiſiſſent un remede doux & fortifiant. Le chancelier BACON leur recommande la rhubarbe dont il abuſoit (*a*), & à laquelle je préférerois l'aloës, déja conſeillé par CELSE, & qui eſt de tous les purgatifs celui qui endommage le moins les digeſtions ; il paroît agir comme un ſavon & remplacer la bile, dont la force eſt ſouvent perdue chez les Gens de Lettres. Si au contraire

(*a*) Non poſſum probare inſtitutum VERULAMII, qui, ut in ipſius vitâ traditur, ſingulis ſex aut ſeptem diebus, ante cibum, rhabarbaro uſus eſt, ut immune corpus excrementis redderet. Satius fuiſſet, ſi correctâ paulatim victûs ratione, ab omni remedio abſtinuiſſet. Sic enim excrementis, ipſoque adeo remedio purgante, toties aſſumendo, facile carere, vitamque haud dubie longius producere potuiſſet. J. G. BERGERUS *de commodis vitæ ſobriæ*, §. 25.

elle a acquis trop d'âcreté, ce qui les rend ſujets à des coliques continuelles, parce que leurs nerfs ſont toujours irrités, on doit employer les laxatifs les plus doux, & la pulpe de caſſe récemment extraite eſt celui qui convient le mieux. La crême de tartre eſt auſſi très-ſouvent utile dans ce cas. Mais quelque ſoit celui pour lequel ils ſe déterminent, je ne puis trop les prévenir contre le danger d'y revenir trop ſouvent; ces purgations fréquentes accoutument le corps à ne pas ſe nourrir & par-là il s'affoiblit, d'ailleurs les inteſtins deviennent toujours plus pareſſeux & ceſſent à la fin toute fonction, la mucoſité fine qui les tapiſſe ſe détruit & laiſſe les nerfs à nud, ce qui expoſe à des coliques violentes & fréquentes qui obligent à un régime très-doux dont on ne peut s'écarter le moins du monde, ſans ſouffrir des douleurs cruelles.

§. 88. Dès que les Gens de Lettres ont la fievre, il faut faire attention à leur cerveau, il s'embarraſſe très-aiſément, & la plus légere fievre les jette ſouvent dans un délire d'autant plus fâcheux qu'il diminue l'action des nerfs ſur le corps, & cette diminution augmente la foibleſſe & trouble les criſes,

qui ſe font toujours moins bien à proportion que les nerfs ſont plus en déſordre. Ceux des Hommes de Lettres ſouffrent dès qu'ils ſont un peu malades, ils ont d'abord mal à la tête, le jour, le bruit, la compagnie, tout les fatigue, & j'ai vu plusieurs fois un ſimple accès de fievre éphémere accompagné & ſuivi d'une foibleſſe & de ſymptômes propres à effrayer quelqu'un, qui n'en connoiſſant pas la vraie cauſe, ſeroit porté à les régarder comme des ſymptômes de malignité.

§. 89. Les convaleſcences ſont toujours longues, le retour des forces lent, l'eſprit ſe reſſent ſinguliérement de l'influence de la maladie, & je n'ai guere vu d'Homme de Lettres qui, dans ces circonſtances, ne ſe ſoit plaint de ſa mémoire & d'une foibleſſe de tête peinte ſur ſon viſage par un air d'imbécillité. S'ils ſont aſſez imprudens pour reprendre leurs occupations, avant que d'être parfaitement rétablis, ils ſe préparent les maux les plus fâcheux; la tête, les yeux, l'eſtomac ſeront punis les premiers, & toutes les fonctions s'en reſſentiront. L'effet de la contenſion ſur les nerfs eſt ſi marqué que j'ai vu plus d'une fois la méditation, ou même une

lecture attachante empêcher l'effet des purgatifs. En négligeant leur convalescence, les Gens de Lettres s'exposent à ne recouvrer jamais parfaitement leur santé & à se rendre incapable de toute grande entreprise littéraire ; c'est mal calculer que de sacrifier le bien-être de sa vie au plaisir de se livrer quelques jours plutôt à l'objet de sa passion, mais les passions ne calculent jamais, & la passion des sciences est peut-ètre la plus aveugle de toutes ; *elle détruit toutes les autres*, dit ARETÉE, *l'amour de la patrie, l'amour filial, l'amour fraternel, l'amour même de sa propre conservation ; que ne détruit-elle pas* (a) ?

Ce qui fatigue le plus les Savans dans leurs convalescences, c'est les insomnies ; ils ont beaucoup plus de peine à recouvrer le sommeil que les autres malades ; quelquefois les vins de liqueur operent dans ce cas très-favorablement, ils produisent, sur-tout chez ceux qui ne se sont point accoutumés à cet usage, les meilleurs effets ; ils agissent comme les narcotiques & n'en ont

---

(a) *De sign. & caus. diutur. morb.* l. 6. chap. 6.

point les dangers, au contraire ils rétablissent les forces de l'estomac affoibli par les boissons tiedes que la maladie a rendues nécessaires; ils rappellent les forces & relevent le courage.

§. 90. Quelque soin que les Gens de Lettres doivent donner à leur santé, l'un des plus importans, c'est cependant de ne point s'en rendre les esclaves; on les accuse de contracter aisément des habitudes, & une habitude rigoureuse est une véritable servitude. J'ai connu des Gens de Lettres tellement asservis à leur régime que leur esprit étoit dans la plus complette dépendance du corps, & que peut-on penser d'un homme que l'heure d'un repas differée, la chaleur d'un poële changée, l'heure de son coucher ou de son lever dérangée, rendent inepte à tout? " NEWTON s'étoit ac-
„ coutumé de bonne heure à être vêtu
„ légérement, afin de s'habituer à tou-
„ tes les vicissitudes de l'air & à tous
„ les degrés de température, sans en
„ être incommodé (*a*) ". Je me rappelle d'avoir lu, il y a plusieurs an-

---

(*a*) Dict. des homm. ill.

nées, un ouvrage fait pour prouver, que les Gens de Lettres doivent se procurer toutes leurs commodités; un homme qui souffre n'est pas à même sans doute de travailler avec attention, mais la vraie façon pour les Hommes de Lettres de se procurer toutes leurs commodités, c'est de s'accoutumer à restreindre tous leurs besoins.

§. 91. J'ai développé le mieux qu'il m'a été possible les causes, les symptomes, les préservatifs, les remedes des maladies que produit une trop grande application; vous ne trouvez cependant point encore ma tâche remplie, & vous sentez, Messieurs, que j'ai omis le moyen le plus propre à conserver la santé, ce contentement d'esprit que donne la pureté des mœurs : la bonne conduite est la mere de la gayeté, & la gayeté, la mere de la santé; l'Homme de Lettres trouve sa leçon dans les caracteres de l'homme heureux d'HORACE.

Mens conscia recti *in corpore sano.*

Sage & *savant* ont été longtems des termes synonimes, & l'on alloit puiser la vertu & la science dans les mêmes

écoles ; un Savant ſans mœurs étoit un être inconnu,

Quid Muſæ ſine moribus vanæ proficiant.

On mépriſoit les gens qui s'occupant ſans ceſſe de la recherche du beau & de l'honnète, voyent le bien & font le mal, & ſe privent, par là, du plus doux des plaiſirs, le ſouvenir d'une bonne action, dont les effets, comme ceux de tous les ſentimens agréables, ſont de porter dans toutes les fonctions une force, une aiſance, une régularité qui ſont la baſe d'une ſanté ferme, au lieu que la triſteſſe, fruit conſtant des remords, jette les fibres dans le relâchement, trouble les digeſtions, détruit les forces & conduit à la conſomption.

Imprimis venerare Deum ſincerus ; & omni
Te ſcelere intactum ſerva ; namque impia corda
Deſerit alma quies, furiis lanianda relinquens.

Fleming.

Je ne me rappelle point ſans émotion les tranſes de quelques hommes qui, ayant abuſé des dons qu'ils avoient

reçus, ont vu approcher, avec un effroi difficile à peindre, le moment qui alloit terminer une carriere si mal remplie, & je ne pense qu'avec délices à la fin douce & consolante de ces hommes respectables qui, suivant le conseil de PLINE, *avoient vécu pendant toute leur vie comme on se propose de vivre quand on est bien mal*, & qui ont joui jusqu'au bord du tombeau, dans une vieillesse avancée, des douceurs d'une conscience sans reproche, de la vivacité de leur sens & de la force de leur génie. Le célebre Historien *Paul* JOVE ayant demandé, avec étonnement, à *Nicol.* LEONICENI, l'un des Hommes de Lettres les plus illustres dans le quinzieme siecle, par quel secret il avoit conservé pendant plus de quatre-vingt dix ans une mémoire sûre, des sens entiers, un corps droit & une santé pleine de vigueur, ce Médecin lui répondit que c'étoit l'effet de l'innocence des mœurs, de la tranquillité d'esprit & de la frugalité (*a*).

(*a*) *Vividum*, inquit, *ingenium perpetuâ vitæ innocentiâ, salubre vero corpus hilari frugalitatis præsidio facile tuemur. Petr.*

§. 92. Il seroit inutile d'entrer dans de plus longs détails, & je finirai par une réflexion nécessaire peut-être pour prévenir une objection sophistique que l'on pourroit tirer de cet ouvrage. Il offre un tableau des maux que produit un attachement excessif à l'étude, mais il faut se garder d'en conclure que je regarde les études comme dangereuses, & que je veuille en dégoûter; cette grande question est pendante, & je suis éloigné de vouloir entrer dans ce fameux procès qui n'auroit jamais dû exister; quand il seroit même vrai, ce que je ne crois pas, qu'elles ne contribuent point au bonheur de la société prise en général, on ne peut pas nier que la connoissance des Lettres n'augmente le bonheur de celui qui la posséde, quand il ne l'a acquise ni aux dépens de ses devoirs, ni aux dépens de sa santé (*a*). En montrant

---

CASTELLANI *vitæ Medic.* &c. LEONICENI naquit à *Vicenze* en 1428, & mourut à *Ferrare* en 1524, après y avoir enseigné & pratiqué la Médecine plus de 60 ans.

(*a*) *Adolescentiam alunt, senectutem ob-*

trant par plusieurs exemples le danger des études précoces, je n'ai point prétendu qu'il fallut laisser la premiere enfance dans une totale oisiveté, ce n'est point mon idée : je crois les enfans susceptibles d'acquérir, sans inconvénient, quelques connoissances dès les premieres années de leur vie (*a*), mais sans doute il faudroit s'y prendre autrement qu'on n'a fait jusques à présent ; il me paroîtroit sur-tout extrêmement important que la premiere éducation fut dirigée en vue de la vocation future ; celle des jeunes gens destinés aux études devroit être différente de celle qu'on donne aux autres ordres, & ce sont ceux dont il faut ménager les facultés avec le plus de soin

---

lectant, secundas res ornant, adversis solatium præbent, delectant domi, non impediunt foris, pernoctant nobiscum, peregrinantur, rusticantur. CICERO *orat. pro Archia.*

(*a*) *Quamlibet parum sit, quod contulerit ætas prior, majora tamen aliqua discet puer eo ipso anno, quo minora didicisset. Hoc per singulos annos prorogatum in summam proficit : & quantum in infantia præsumptum est temporis, adolescentiæ, acquiritur.* QUINTILIANUS de instit. orat. lib. I. cap. I.

dans l'enfance. De dix enfans de neuf ans, voués à différentes vocations, je voudrois que celui qu'on voue aux ſciences fut le moins ſavant; à douze ans, qui eſt l'âge où PASCAL & NEWTON ne ſavoient encore point de latin, il commenceroit à avoir la ſupériorité, à ſeize la diſtance ſeroit prodigieuſe. En blâmant ceux qui ſe livrent aux études avec paſſion, je n'ai point eu en vue ceux qui cultivent les ſciences d'une façon ſage: & ſi l'on s'expoſe aux maux les plus fâcheux en ſacrifiant tout à l'amour des lettres, on s'expoſe à la honte en reſtant dans l'ignorance. *L'Yncas* ATABALIBA ayant découvert celle de Fr. PIZARRE, conçut pour lui un mépris invincible, qui me paroît un excellent argument pour prouver la néceſſité de l'éducation; & que les détracteurs des études ne s'y méprennent pas; il faut adopter un de ces deux principes, ou que la culture de l'eſprit eſt un vrai bien, ou que le plus ſtupide des animaux eſt plus heureux que l'homme.

FIN.

CATALOGUE

Des ouvrages françois, latins & italiens de Mr. TISSOT, Professeur & Médecin à Lausanne.

AVIS au Peuple sur sa santé, *édition originale, corrigée & considérablement augmentée par l'Auteur*, 12. 2 *vol.* 1783.

Dissertation sur l'inutilité de l'amputation des membres par Mr. BILGUER, traduite & augmentée de quelques remarques &c. 12. 1784.

Essai sur les maladies des gens du monde, *seconde édition fort augmentée*, 8. 1770.

——— le même, 12. 1784.

Inoculation (*l'*) justifiée, ou dissertation pratique & apologétique sur cette méthode, avec un essai sur la muë de la voix, 12. *Paris*, 1773.

Observations & dissertations de médecine pratique, traduites du latin, par Mr. Vicat, médecin, 12. 2. *vol.* 1784.

Œuvres complettes de Mr. Tissot, contenant tout ce qui a paru jusqu'à présent de cet auteur, 12. 13 *vol.* 1783.

Onanisme (*l'*) ou Essai sur les maladies produites par la masturbation, *nouvelle édition augmentée par l'Auteur*, &c. 12. 1775.

Santé (*de la*) des gens de lettres, *troisieme édition très-augmentée & corrigée par l'Auteur*, 12. 1784.

Traité des nerfs, & de leurs maladies, de l'épilepsie, de la catalepsie, de l'extase &c. 12 6 *vol.* 1778 à 1783.

Traité de l'épilepsie, de la catalepsie, de l'extase, & de la migraine, & des maladies du cerveau, 12 2 *vol.* 1783.

Trattato sopra le malattie a cui sono sogette le persone dedite alla conversazione; tradotta in italiano da un uomo letterato, &c. 12. 1770.



